

	月	火	水	木	金	
<b>インドアテニススクール</b> <b>ロングウッド鈴鹿</b>						
1月期レッスンスケジュール					2022	
9:40 A	S I 芦田	S III 山田	S I 三村	S II 山田	S II 杉本	S III 芦田
11:10 B	入門 芦田	S II 山田	入門 山田	S III 三村	S I 杉本	S II 芦田
12:40 C	レンタル 80分	ゲーム 山田	S I 森清	S II 山田	レンタル 80分	レンタル 80分
14:10 D	S I 杉本	レンタル 80分	S I 森清	レンタル 80分	S II 杉本	レンタル 80分
15:40 JD	○ 山田	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	R 森清 O 芦田	G 杉本
16:40 JE	○ 芦田	Y 山田	G 山田	Y 森清	O 森清	Y 杉本
17:40 JF	G 山田	Y 芦田	O 森清	G 山田	O 杉本	レンタル 50分
18:40 G	U-16 杉本	レンタル 80分	S I 山田	S II 芦田	S II 芦田	レンタル 80分
20:10 H	入門 杉本	S II 芦田	入門 森清	S I 芦田	S II 森清	S III 芦田
21:40 I	S I 杉本	S III 芦田	S I 芦田	S II 森清	入門 芦田	S I 森清

	土	日	
8:30 S	S I 杉本	S II 林	S I 山田
10:00 A	S II 濱口	S III 林	入門 芦田
11:30 B	S I 杉本	S II 濱口	S I 森清
13:00 JA	C 入門 山田	P 林	R 山田
14:00 JB	R 森清 O 杉本	G 山田	O 山田
15:00 JC	G 杉本	Y 山田	G 山田
16:00 JD	O 杉本	G 森清	Y 森清
17:00 JE	O 濱口	Y 杉本	
18:00 G	U-16 山田	U-18 森清	U-16 森清
19:30 H	S I 森清	S II 山田	
21:00 I	S II 森清	S III 山田	

※新年あけましておめでとうございます。本年もロングウッド鈴鹿をよろしくお願いいたします。

※1月期のスクールは1月5日(水)～2月1日(火)となります。

※1月22日(土)はイベント開催予定の為、レッスンはお休みになります。

※上記の日程の方は無料振替で対応させていただきます。

※コロナ対策もしっかり行っておりますので安心してお越しください！

**インドアテニススクールロングウッド鈴鹿**

**電話番号 059-381-4440**

HP内にお得な情報や、緊急連絡を発信します。

HP <http://longwood.co.jp>



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram



↓  
コーチ変更したところです。

# スクールカレンダー

**1 月期** 1月5日(水)～2月1日(火)

日	月	火	水	木	金	土
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	2/1				

**2 月期** 2月2日(水)～3月1日(火)

日	月	火	水	木	金	土
			2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	3/1				

 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 1月22日(土) 2月11日(金) 23日(水) の在籍クラスは無料振替にさせていただきます。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(土)までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(火)までとなります。

インドアテニススクール

**ロングウッド鈴鹿**



# 1月期テーマ「フォアハンドストロークの上達」

クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
S1	色々なフットワークで 丁寧に打とう	コースの打ち分けを 意識して打とう	ネットを通す高さを 変えてみよう	まとめ ゲーム練習
S2	ラケットの向きに 意識をもってみよう	色々なタイミングで 打ってみよう	色々な場所で 打ってみよう	まとめ ゲーム練習
S3	色々な高さを ジャストミートしよう	場所によって 攻守の切り替え	球種の変化で 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、S1以上のクラスでは基本的に一通りのショットの練習を行います。

※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。



# 1月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コロコロとワンバウンド	ききてがわはフォアハンドはんたいはバックハンド	打った後のかまえ直し	スプリットステップからすばやく準備
2週目	したからうえにラケットをふろう	したからうえにラケットをふろう	高さを意識して返球しよう	高さを意識して返球しよう
3週目	ネットをこそう	さゆうにうごいてネットをこそう	フットワークを使って返球し続けよう	フットワークを使って返球し続けよう
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	フォアハンドで5回のうち2回ネットをこそう	フォア、バック交互で6回中3回ネットをこそう	コーチと4往復ラリーする	コーチと5往復ラリーする

※主となるものは上記テーマですが、他のショットも織り交ぜながらレッスンを進めます。

※上記テーマは場合によって変更することがあります。