

	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>					<b>12月期レッスンスケジュール</b>	<b>2021</b>				
9:40 A 11:00	S I 芦田	S III 山田	S I 三村	S II 山田	S II 杉本	S III 芦田	S I 杉本	S II 三村	S II 杉本	S III 三村	9:40 A 11:00
11:10 B 12:00 12:30	入門 芦田	S II 山田	入門 山田	S III 三村	S I 杉本	S II 芦田	入門 杉本	S III 三村	入門 杉本	S I 三村	11:10 B 12:00 12:30
12:40 C 14:00	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	ゲーム 森清	S II 杉本	S II 杉本	ゲーム 濱口	12:40 C 14:00
14:10 D 15:30	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	S II 芦田	ゲーム 森清	レンタル 80分	レンタル 80分	14:10 D 15:30
15:40 JD	O 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	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	15:40 JD
16:40 JE	O 芦田	Y 山田	G 山田	Y 森清	O 森清	Y 杉本	O 杉本	Y 芦田	R 濱口 O 山田	G 杉本	16:40 JE
17:40 JF	G 山田	Y 芦田	O 森清	G 山田	O 杉本	レンタル 50分	O 杉本	G 森清	レンタル 50分	Y 杉本	17:40 JF
18:40 G 19:10 20:00	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	入門 杉本	S III 濱口	U-16 山田	入門 濱口	18:40 G 19:10 20:00
20:10 H 21:00 21:30	入門 杉本	S II 芦田	入門 森清	S I 芦田	S II 森清	S III 芦田	S I 濱口	S II 森清	S I 濱口	S III 山田	20:10 H 21:00 21:30
21:40 I 22:30 23:00	S I 杉本	S III 芦田	S I 芦田	S II 森清	入門 芦田	S I 森清	S I 森清	S III 濱口	S I 濱口	S II 山田	21:40 I 22:30 23:00

※12月よりサービスエース導入をスタートします。ご登録の方を宜しくお願い致します。

※12月期のスクールは11月29日(月)～12月26日(日)となります。

※12月27日(月)～1月4日(火)まで休館日になります。

※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！

	土	日		
8:30 S 9:50	S I 杉本	S II 林	S I 山田 森清	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	S II 濱口	S III 林	入門 芦田 山田	10:00 A 10:50 11:20
11:30 B 12:50	S I 杉本	S II 濱口	S I 森清 芦田	11:30 B 12:50
13:00 JA 14:00	入門 山田	P 林	R 山田 S I 森清	13:00 C 14:20
14:00 JB 15:30	R 森清 O 杉本	G 山田	O 山田 S II 芦田	14:00 D 15:50
15:00 JC 16:00	G 杉本	Y 山田	G 山田 S III 森清	15:00 E 16:00
16:00 JD 17:00	O 杉本	G 森清	Y 森清 芦田	16:00 F 17:20
17:00 JE 17:40	O 濱口	Y 杉本	U-16 森清 U-18 山田	17:30 G 18:50
18:00 G 19:20	U-16 山田	U-18 森清		
19:30 H 20:50	S I 森清	S II 山田		
21:00 I 22:20	S II 森清	S III 山田		

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

# スクールカレンダー

**1 2月期** 11月29日(月)～12月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	1	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						

**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	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。

- 12月27日(月)～1月4日(火)は休館日になりますので、通常レッスンはありません。
- 1月期の休会・退会の受付は12月15日(水)までとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(土)までとなります。

# 12月期テーマ「ゲームを楽しもう」



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・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
S1	ラリーを続けるためには 高さのコントロール	ボレーを決めるためには ネットへ詰める動き	前衛と後衛の ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
S2	攻守の切り替え スピードをコントロール	強弱をつけて ボレーをしよう	積極的にネットプレーに チャレンジ	まとめ ゲーム練習
S3	回転・スピードで 深さの調節	ネットプレーでの 攻守の立ち位置	ロブケアからの 並行陣展開	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。



# 12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・スマッシュ



	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	ボールなげうえなげ、 したなげ	トスアップとボール なげ	打点の確認	コンチネンタルグリップ
2週目	あたまのうえでうって みよう	じぶんでなげてうって みよう	バランスよく打とう	力加減をおぼえよう
3週目	じぶんでなげてうって みよう	バランスよく打とう	力加減をおぼえよう	ボールの軌道を意識 しよう
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>
	サーブで5回のうち1回 ネットをこそう	サーブで5回のうち2回 ネットをこそう	サーブで5回中2回 コートにいれよう	サーブで5回中3回 コートにいれよう

※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。