

	月	火	水	木	金						
インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿											
5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	S I 杉本	S II 三村	S II 杉本	S III 三村	9:40 A
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	入門 杉本	S III 三村	入門 杉本	S I 三村	11:10 B
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	ゲーム 森清	S II 杉本	S II 杉本	レンタル 80分	12:40 C
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	S II 芦田	ゲーム 森清	レンタル 80分	レンタル 80分	14:10 D
15:40 JD	オレンジ 山田	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	レッド 森清 オレンジ 芦田	グリーン 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	オレンジ 芦田	イエロー I 山田	グリーン 山田	イエロー I 森清	オレンジ 森清	イエロー I 杉本	オレンジ 杉本	イエロー I 芦田	レッド 濱口 オレンジ 山田	グリーン 杉本	16:40 JE
17:40 JF	グリーン 山田	イエロー I 芦田	オレンジ 森清	グリーン 山田	オレンジ 杉本	レンタル 50分	オレンジ 杉本	グリーン 森清	レンタル 50分	イエロー I 杉本	17:40 JF
18:40 G	イエロー II 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 芦田	イエロー II 山田	入門 濱口	18:40 G
20:10 H	S I 杉本	S II 芦田	入門 森清	S I 芦田	S II 森清	S III 芦田	S I 芦田	S II 森清	S I 濱口	S III 山田	20:10 H
21:40 I	S I 杉本	S III 芦田	S I 芦田	S II 森清	レンタル 80分	S I 森清	S I 森清	S III 芦田	S I 濱口	S II 山田	21:40 I
23:00											23:00

※5月期のスクールは5月6日(金)～6月2日(木)となります。

※5月期よりU16・U18クラスはクラス名がイエロー II・イエロー IIIと変わりました。

※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！

※担当は都合により変更になる場合がございます。クラスの数により、クラスの変更をお願いする場合がございます。

	土	日			
8:30 S	S I 杉本	S II 林	S I 山田	S II 森清	8:30 S
10:00 A	S II 濱口	S III 林	入門 芦田	S III 山田	10:00 A
11:30 B	S I 杉本	S II 濱口	S I 森清	S II 芦田	11:30 B
13:00 JA	入門 濱口	ペアレント 林	レッド 山田	S I 森清	13:00 C
14:00 JB	レッド 森清 オレンジ 杉本	グリーン 山田	オレンジ 山田	S I 森清	14:20
15:00 JC	グリーン 杉本	イエロー I 山田	グリーン 山田	S II 芦田	14:30 D
16:00 JD	オレンジ 杉本	グリーン 森清	イエロー I 森清	S III 芦田	16:00 E
17:00 JE	オレンジ 濱口	イエロー I 杉本			17:20
18:00 G	イエロー II 山田	イエロー III 森清	イエロー II 森清	イエロー III 山田	17:30 F
19:30 H	S I 森清	S II 山田	ジュニアクラスの名称 レッド・・・幼児クラス オレンジ・・・小学校未経験者 グリーン・・・小中学生経験者 イエロー I・・・小学高学年、中学経験者 イエロー II(80分)・・・小・中・高校生経験者 イエロー III(80分)・・・中・高校生経験者		18:50
21:00 I	S II 森清	S III 山田			
22:20					

インドアテニススクールロングウッド鈴鹿

☎ 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

5月期 5月6日(金)～6月2日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					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	2		

6月期 6月3日(金)～6月30日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					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	29	30		

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。

- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(日)までとなります。
- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(水)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



5月期テーマ「ボレーの基本」

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	キャッチボールで 感覚を身に着けよう	ボレーは、リズム バランス・タイミング	積極的にボレーを してみよう！	まとめ ゲーム練習
S2	決めるボレー 強化週間	守りのボレー 強化週間	ボレー対ストロークで コースを変えよう	まとめ ゲーム練習
S3	深さを出すためには ラケットを動かそう	速いテンポでの コンパクトボレー	浮いたボールを しっかり詰めて決めよう	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。



5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	うごきかたをおぼえよう	ラリーを続けるコツ	回転を覚えよう
1週目	コロコロとワンバウンド	うごきだしのきほん スプリットステップ	素早く準備 真ん中に当てよう	スライス回転のポイント
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	打った後のかまえ直し	トップスピンのポイント
3週目	はなれたボールにおいついてうとう	いっぱい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	いろんな回転をかけてラリーをする
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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。