

	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>7月期レッスンスケジュール</b>					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
11:00 B	レンタル 80分	S II 山田	レンタル 80分	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 杉本	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 芦田	レンタル 80分	S II 杉本	レンタル 80分
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	レンタル 50分	レンタル 50分
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 芦田	オレンジ 森清	イエロー I 杉本
17:40 JF	グリーン 山田	イエロー I 芦田	オレンジ 杉本	グリーン 山田	オレンジ 杉本	レンタル 50分
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
20:10 H	S I 杉本	S II 芦田	入門 杉本	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 杉本	レンタル 80分	S I 森清

※7月期のスクールは7月1日(金)~7月28日(木)となります。

※7月18日(月)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！

※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	
9:50 A	S II 濱口	S III 林	入門 芦田	
11:00 B	S I 杉本	S II 濱口	S I 森清	
12:50 C	入門 濱口	ペアレント 林	レッド 山田	
14:00 JB	レッド 森清	グリーン 山田	オレンジ 山田	
15:00 JC	グリーン 杉本	イエロー I 山田	グリーン 山田	
16:00 JD	オレンジ 森清	グリーン 杉本	イエロー I 森清	
17:00 JE	レンタル 50分	イエロー I 杉本	イエロー II 山田	
18:00 G	イエロー II 山田	イエロー III 森清	入門 山田	
19:20 H	S I 森清	S II 山田	<b>ジュニアクラスの名称</b> 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	
20:50 I	S II 森清	S III 山田		
22:20 I				

**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>



HOMEPAGE



NETSHOP



Instagram

# スクールカレンダー

**7月期** 7月1日(金)～7月28日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					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	27	28		

**8月期** 7月29日(金)～8月29日(月)

日	月	火	水	木	金	土
					29	30
31	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	27
28	29					

 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。

- 7月18日(月)はお休みになります。該当日のレッスンは無料振替になります。
- 8月12日(金)～8月15日(月)はお休みになります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(金)までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は8月16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**



## 7月期テーマ「スマッシュ&ボレー」

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	ロブが上がったら 横を向いてテイクバック	スマッシュのフットワーク 前後に動いて打とう	コンビネーション ボレー&スマッシュ	まとめ ゲーム練習
S2	コンチネンタルグリップで 手首の使い方を覚えよう	深いロブを 返球しよう	下がってスマッシュ！ ネットに詰めてボレー！	まとめ ゲーム練習
S3	スマッシュは 肘と手首で決まる	回転をかけて コントロールUP！	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう！	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。



# 7月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	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	たくさんうごこう	試合で使おう	決めるボール
1週目	ネットのちかくであてよう 	うごいてボールキャッチ	ボールの高さに合わせよう 	ボールの高さに合わせよう
2週目	はしってボールをあてよう 	さゆうのうごき	ネットに近づいて打とう 	ネットに近づいて打とう
3週目	まとをねらってみよう	はしってボレーネットをこそう	的当て	的を狙って打とう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでネットをこそう (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	<b>メダルチャレンジ</b> ボレー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	<b>メダルチャレンジ</b> ボレー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	<b>メダルチャレンジ</b> ボレー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。