

	月	火	水	木	金	
インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿						
8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
11:00 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

※8月期のスクールは7月29日(金)～8月29日(月)となります。

※8月12日(金)～8月15日(月)は休館日の為、レッスンはお休みになります。

※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！

※担当は都合により変更になる場合がございます。クラスの人数により、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
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	入門 濱口	ベアレント 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 芦田
18:00 G	イエロー-II 山田	イエロー-III 森清	山田
19:30 H	S I 森清	S II 山田	
21:00 I	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

☎ 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

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

スクールカレンダー

8月期 7月29日(金)～8月29(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					

9月期 8月30日(火)～10月2(日)

日	月	火	水	木	金	土
		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	30	1
2						

 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。

- 8月12日(金)～8月15日(月)はお休みになります。
- 9月13日(火)～9月20日(火)はリニューアル工事の為お休みになります。
- 9月13日(火)～9月19日(月)のレッスンお休み分は無料振替となります。
- 9月21日(水)～9月25日(日)はリニューアルイベントを行います。
- 9月期の休会・退会の受付は8月16日(火)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月21日(水)までとなります。



8月期テーマ「サーブ&レシーブ」

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	サーブのコツ ボールをシュッと投げる感じ	グリップの握り方と 体の向きに注意して	レシーブのコツ スプリットステップを覚えよう	まとめ ゲーム練習
S2	回転をかけるコツは ラケットのエッジを意識	1st・2ndサーブの 打ち分けをしてみよう	1st・2ndサーブに対する レシーバーポジション	まとめ ゲーム練習
S3	サーブの確率UP! 肘から振り上げる	レシーブの返球確率UP! ユニットターン	回転サーブで サービスダッシュ	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。



8月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	ボールなげ うえなげ、したなげ	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	あたまのうえで うってみよう	バランスよく打とう	左右の打ちわけ
3週目	まとをねらってみよう	じぶんでなげて うってみよう	イエローボールを 打ってみよう	スライスサーブに 挑戦
4週目	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち1かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち3かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで5回中2回 コートに入れよう	バッジチャレンジ サーブで5回中3回 コートに入れよう

※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。