

	月	火	水	木	金	
インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿						
12月期レッスンスケジュール					2023	
9:40 A	S I 三村	S III 山下	S I 山下	S II 山田	S II 山下(大)	S III 森清
11:00 B	S III 三村	S II 山田 (山下大)	レンタル 80分	S III 山田	S I 森清	S II 山下(大)
12:40 C	入門 山下(大)	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 山下	レンタル 80分	S II 山下(大)	レンタル 80分
15:40 JD	オレンジ 山田	レッド 杉本	レンタル 50分	レンタル 50分	レッド 森清 オレンジ 山下(大)	グリーン 山下
16:40 JE	オレンジ 山下(大)	イエロー-I 山田	グリーン 山田	イエロー-I 杉本	オレンジ 森清	イエロー-I 山下(大)
17:40 JF	グリーン 山田	イエロー-I 山下(大)	オレンジ 山田	レンタル 50分	オレンジ 山下	レンタル 50分
18:40 G	イエロー-II 杉本	レンタル 80分	S I 杉本	S II 山下	S II 山下(大)	イエロー-II 森清
20:10 H	S I 杉本(松野)	S II 山下(大)	入門 杉本	S I 山下	S II 山下	S III 松野
21:40 I	S I 杉本	S III 松野	S II 松野	S III 杉本	レンタル 80分	S I 山下
23:00						

※11月期のスクールは11月29日(水)~12月26日(火)となります。

※12月27日(水)~2024年1月3日(水)までは、レッスンはお休みにとなります。

※2024年1月4日(木)から営業スタートとなります。

※赤字での記入は担当やクラスが先月から変更になっております。

※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 山下	S I 山下(大)
9:50			S II 森清
10:00 A	S II 杉本	S III 山下	入門 芦田
11:20			S III 山田 (山下大)
11:30 B	S I 杉本	S II 森清	S I 森清
12:50			S II 芦田
13:00 JA	入門 山下(大)	ペアレンツ 森清	レッド 山下(大)
14:00			S I 森清
14:00 JB	レッド 山下 オレンジ 杉本	グリーン 山田	オレンジ 山田(山下大)
15:00 JC	グリーン 山下	イエロー-I 山田(山下大)	グリーン 山田
16:00 JD	オレンジ 森清(山下大)	グリーン 杉本	イエロー-I 森清(山下大)
17:00 JE	レンタル 50分	イエロー-I 杉本	イエロー-II 山田
17:30			イエロー-III 山田
18:00 G	イエロー-II 山田 (山下大)	イエロー-III 森清	
19:20	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		
19:30 H			
20:50			
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

1 2月期 11月29日(水)～12月26日(火)

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4日(木)～1月31日(水)

日	月	火	水	木	金	土
				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	31			

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(水)～1月3日(水)は、通常レッスンお休みとなります。
- 令和6年1月期の休会・退会の受付は12月15日(金)までとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(月)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

楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

一般クラス 12月期 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
ステップⅠ	後衛の役割は? しっかり繋いで名脇役!	前衛の役割は? 積極的に動いて 決める主役!	ポジションチェンジ お互い頑張りましょう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	後衛の役割は? ラリーを繋いでチャンスで 攻める	前衛の役割は? ボレーとスマッシュで 決める!	アプローチチャンスで ネットプレーにチャレンジ!	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	しっかりラリーから ネットプレーへ移行する	ボールの行方によって変わる ネットプレーヤーの立ち位置	並行陣での 2人の立ち位置に 気をつけよう	まとめ ゲーム練習
ゲーム	並行陣に対する 雁行陣側のポジション	雁行陣に対する 並行陣側のポジション	並行陣同士の 攻防ポジション	まとめ ゲーム練習

- ※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ（初級・初中級）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。
- ※ゲームクラスは試合を想定した内容になりますので、通常のテーマと異なる場合があります。



12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	きほんをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	おとさないで ボールキャッチ	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	テニピンをつかおう	ラケットをふらない！	ネットに近づいて 打とう	回転をコントロール
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	コースの打ち分け	攻めるボレー 守るボレー
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	ランダムで 6回中4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。