

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 4月期レッスンスケジュール 2024										
9:40 A 11:00	SⅠ 三村	SⅢ 山下	SⅠ 山下	SⅡ 山田	SⅡ 山下	SⅢ 森清	SⅠ 山下	SⅡ 山下(大)	SⅡ 森清	SⅢ 三村	9:40 A 11:00
11:10 B 12:00 12:30	SⅢ 三村	SⅡ 山田	入門 山下	SⅢ 山田	SⅠ 森清	SⅡ 山下	レンタル 80分	SⅢ 山下	入門 森清	SⅡ 三村	11:10 B 12:00 12:30
12:40 C 13:30 14:00	入門 森清	ゲーム 山田	SⅠ 杉本	SⅡ 山田	レンタル 80分	レンタル 80分	ゲーム 森清	SⅡ 山下(大)	SⅡ 森清	ゲーム 山田	12:40 C 13:30 14:00
14:10 D 15:30	SⅠ 杉本	レンタル 80分	SⅠ 杉本	レンタル 80分	SⅡ 山下	レンタル 80分	SⅡ 山下(大)	ゲーム 森清	レンタル 80分	ゲーム 山下(大)	14:10 D 15:30
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	オレンジ 山下(大)	レッド 森清	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 森清	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)	オレンジ 森清	イエローⅠ 山下(大)	オレンジ 山田	グリーン 山下(大)	16:40 JE
17:40 JF	グリーン 山田	レンタル 50分	オレンジ 山田	レンタル 50分	オレンジ 山下	レンタル 50分	オレンジ 山下	グリーン 山下(大)	レンタル 50分	イエローⅠ 山下(大)	17:40 JF
18:40 19:10 G 20:00	イエローⅡ 杉本	レンタル 80分	SⅠ 杉本	SⅡ 山下	SⅡ 山下(大)	イエローⅡ 森清	入門 山下(大)	SⅢ 森清	イエローⅡ 山田	入門 森清	18:40 19:10 G 20:00
20:10 H 21:00 21:30	SⅠ 杉本	SⅡ 森清	入門 杉本	SⅠ 山下	SⅡ 山下(大)	SⅢ 森清	SⅠ 山下	SⅡ 森清	SⅠ 山下(大)	SⅢ 山田	20:10 H 21:00 21:30
21:40 I 23:00	レンタル 80分	SⅢ 杉本	SⅡ 山下	SⅢ 杉本	レンタル 80分	SⅠ 山下(大)	SⅡ 森清	SⅢ 山下	SⅠ 山下(大)	SⅡ 山田	21:40 I 23:00

※4月期のスクールは4月1日(月)～4月28日(金)となります。

※4月29日(月)30日(火)はイベントの為、レッスンはお休みになります。

※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 9:50	SⅠ 杉本	SⅡ 山下	SⅠ 山下(大)	SⅡ 森清	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	SⅡ 杉本	SⅢ 山下	入門 山下(大)	SⅢ 山田	10:00 A 10:50 11:20
11:30 B 12:50	SⅠ 杉本	SⅡ 山下(大)	SⅠ 森清	SⅡ 山田	11:30 B 12:50
13:00 JA C	入門 山下	ペアレンツ 山下(大)	レッド 山下(大)	SⅠ 森清	13:00 C 14:20
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(春山)	SⅡ	14:30 D 15:50
15:00 JC	グリーン 山下	イエローⅠ 山田	グリーン 山田	山下(大)	
16:00 JD	オレンジ 山下(大)	グリーン 杉本	イエローⅠ 森清(春山)	SⅢ 山下(大)	16:00 E 17:20
17:00 JE	レンタル 50分	イエローⅠ 杉本	イエローⅡ 山田	イエローⅢ 山田	17:30 F 18:50
18:00 G 19:20	イエローⅡ 山田	イエローⅢ 山下(大)	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	SⅠ 山下(大)	SⅡ 山田			
21:00 I 22:20	SⅡ 山下(大)	SⅢ 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>



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram

スクールカレンダー

4 月期 4 月 1 日 (月) ～ 4 月 2 8 日 (日)

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	29	30				

5 月期 5 月 5 日 (日) ～ 6 月 1 日 (土)

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	29	30	31	6/1

 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。

- 4 月 2 9 日 (月) ～ 5 月 4 日 (土) は、通常レッスンお休みとなります。
- 5 月期の休会・退会の受付は 4 月 1 5 日 (月) までとなります。
- 6 月期の休会・退会の受付は 5 月 1 5 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

楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

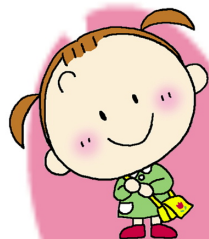
一般クラス

4月期 バックハンドストロークの上達



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	安定感 打点が大事！	高さの調整で 飛ばす距離を考えよう	打つ場所で 飛ばす距離を考えよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	回転をかけて安定させよう トップスピン	回転をかけて安定させよう スライス	アプローチで 回転をかけて打とう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	高さを変えて 打ってみよう	ポジションによって 攻守に切り替え	スピードと回転量で 強弱をつけて崩そう	まとめ ゲーム練習
ゲーム	リズムを変えて 相手を崩そう	スライスを使って テンポを変えよう	緩急をつけて 攻守の切り替え	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。



4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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう 	ラケットのもちかたをおぼえよう	打点とスイングの確認	フットワークの使い方を覚えよう
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	したからうえにふりきってみよう	順回転を覚えよう	スピンとフラットを打ち分けよう
3週目	ボールをとおくへとばしてみよう	ちからかげんをおぼえよう	高さを意識して返球しよう	スピンは高く安定！ フラット低く攻撃！
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	5かいのうち3かいネットをこそう	5回中3回コートに入れよう	高い打点で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。