

	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					2024	
9:40 A	S I 三村	S III 山下	S I 山下	S II 山田	S II 山下	S III 森清
11:10 B	S III 三村	S II 山田	入門 山下	S III 山田	S I 森清	S II 山下
12:40 C	入門 森清	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 杉本	レンタル 80分	S II 山下	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	オレンジ 山下(大)	レッド 森清
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)
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
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	S II 森清	入門 杉本	S I 山下	S II 山下(大)	S III 森清
21:40 I	レンタル 80分	S III 杉本	S II 山下	S III 杉本	レンタル 80分	S I 山下(大)

※5月期のスクールは5月5日(日)~6月1日(土)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)	
10:00 A	S II 杉本	S III 山下	入門 山下(大)	
11:30 B	S I 杉本	S II 山下(大)	S I 森清	
13:00 JA	入門 山下	ペアレンツ 山下(大)	レッド 山下(大)	
14:00 JB	レッド 山下	グリーン 杉本	オレンジ 山田	
15:00 JC	グリーン 山下	イエロー-I 山田	グリーン 山田	
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)	
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 山下(大)	イエロー-III 山田	
19:30 H	S I 山下(大)	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	
21:00 I	S II 山下(大)	S III 山田		
22:20 I	S II 山下(大)	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>



HOME PAGE

NETSHOP

Instagram

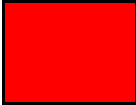
スクールカレンダー

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

6月期 6月2日(日)～6月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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						

 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。

- 5月1日(水)～5月4日(土)、6月30日(日)は、通常レッスンお休みとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(水)までとなります。
- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(土)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 5月期 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	フォアストローク サーブ①	フォア・バックストローク 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
ステップⅠ	キャッチボールで 感覚を身につけよう	リズム・バランス タイミングを合わせよう	積極的にボレーを 決めに行こう!	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	攻めるボレー 強化週間	守るボレー 強化週間	ポジションによって 構えを変わる	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ローボレーの安定 後ろ足のタメを作る	ミドルボレーの安定 肘のロックして打つ	フットワークを使って ラリーをしよう	まとめ ゲーム練習
ゲーム	ハイボレーを しっかり決めよう	打球方向へ しっかり詰めよう	予想を立てて ポジショニングをしよう	まとめ ゲーム練習

- ※毎週の「テーマ」は決まっていますが、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。



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	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	コーンでボールをキャッチしてみよう 	かまえてるときはあしをうごかさう 	打点の確認 体の前で打とう！	打った後のかまえ直し
2週目	とおくからとんでくるボールになれよう	スプリットステップをおぼえよう	同じ打点で打ち続けよう！ 	スプリットステップから速く動こう
3週目	いっぱいうごいてネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	コーチとラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
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。