

	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					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
11:00 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	イベント 森清	レンタル 80分
14:10 D	S I 杉本	ゲーム 山田	イベント 杉本	レンタル 80分	S II 山下	
15:40 JD	オレンジ 杉本	レンタル 50分	Jrイベント 山下	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	レンタル 50分	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)

	土	日		
8:30 S	S I 杉本	S II 山下	S I 山下(大)	
9:50 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 山田	オレンジ 山田(春山)	
15:00 JC	グリーン 山下	イエローⅠ 山田	グリーン 山田(春山)	
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	Jrイベント 山下	レンタル 50分	イエローⅡ 山田	
18:00 G	イエローⅡ 山田(春山)	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>



HOMEPAGE NETSHOP Instagram

※8月期のスクールは7月29日(月)～8月31日(土)となります。

※8月12日(月)～8月17日(土)は休館日の為、レッスンはお休みになります。

※空きコートテーマレッスン開催中!! サービスエースのイベント一覧から選んでください!

※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。

スクールカレンダー

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30	7/31	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	31

9月期 9月1日(日)～9月28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					

 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(月)～8月17日(土)、9月29日(日)・30日(月)は、通常レッスンお休みとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(日)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(日)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 サーブ&レシーブ

8月期



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	サーブのコツ サービスラインから 打ってみよう	グリップの握り方と 体の向きに注意して	プロは誰もが スプリットステップをしてる!	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	回転をかけるコツ 面方向と振る方向の違い	1st・2ndサーブの 打ち分けを試みよう	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
ステップⅢ	サーブの確率UP! 肘から振り上げる	弾み上がりで レシーブしよう	サービスダッシュは 相手の苦手を突く	まとめ ゲーム練習
ゲーム	サーブのコースと ボレーまでイメージする	速いテンポで リターンダッシュ	サービスVSリターン どちらが先にネットを とれるか	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。



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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	正しい動作で ボール投げ
2週目	あたまのうえで うってみよう	トロフィーポーズを おぼえよう	グリップを覚えよう	グリップを覚えよう
3週目	ネットをこそう	とおくにとばそう	力加減を覚えよう	スライスサーブに 挑戦！
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 ラケットにあてよう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中2回 コートに入れよう	スライスサーブで 5回中2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。