

	月	火	水	木	金	
インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿						
10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	レンタル 80分	レンタル 80分
14:10 D	S I 杉本	ゲーム 山田	レンタル 80分	レンタル 80分	S II 山下	レンタル 80分
15:40 JD	オレンジ 杉本	レンタル 50分	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	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)

※10月期のスクールは10月3日(木)～10月30日(水)となります。

※10月1日(火) 10月2日(水) 10月31日(木)は休館日の為、レッスンはお休みになります。

※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)
9:50			S II 森清
10:00 A	S II 杉本	S III 山下	入門 山下(大)
11:20			S III 山田
11:30 B	S I 杉本	S II 山下(大)	S I 森清
12:50			S II 山田
13:00 JA	入門 山下	ペアレンツ 山下(大)	レッド 山下(大)
14:00			S I 森清
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
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	S III 山下(大)
18:00 G	イエロー-II 山田	イエロー-III 山下(大)	イエロー-II 山田
19:30 H	S I 山下(大)	S II 山田	
20:50			
21:00 I	S II 山下(大)	S III 山田	
22:20			

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

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

10月期 10月3日(木)～10月30日(水)

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		

11月期 11月1日(金)～11月28日(木)

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		

 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。

- 10月1日、2日、31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(火)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)までとなります。

インドアテニススクール

ロンバット鈴鹿



一般クラス 10月期 ネットプレーの上達



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	レディーポジションから 面作りを意識	ボレーは腕に頼らず 足で打とう	ボレーとスマッシュ メリハリをつけて	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ボレーはグリップエンドに 意識を持とう!	繋ぎのボレーは ボールを引き込もう	アプローチ後の ボレー・スマッシュ	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	チャンスのボレーは フットワークで決めよう	ミスの少ない スマッシュ!	足元のボールを 丁寧に返球しよう	まとめ ゲーム練習
ゲーム	きっちり決める! ボレー・スマッシュ	しっかり守る! ボレー・スマッシュ!	ポジションチェンジで ダブルス巧者	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。



10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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ココロボールで うとう 	だてんをおぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで うとう 	うったらかまえる！ 	テイクバックは上から	オープンスタンスに 挑戦！
3週目	まんなか あてよう 	からだのかいてん うとう	高い打点で 打ってみよう 	踏み込んで攻撃！ オープンスタンスで繋ぐ！
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・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	フォア・バック交互で ストレートに 6回中3回入れよう	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。