

	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 2024										
9:40 A 11:00	SⅠ 三村	SⅢ 山下	SⅠ 山下	SⅡ 山田	SⅡ 山下	SⅢ 芦田	SⅠ 山下	SⅡ 山下(大)	SⅡ 芦田	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 芦田	SⅡ 山下	レンタル 80分	SⅢ 山下	入門 芦田	SⅡ 三村	11:10 B 12:00 12:30
12:40 C 13:30 14:00	入門 芦田	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 芦田	SⅡ 山下(大)	SⅡ 芦田	ゲーム 山田	12:40 C 13:30 14:00
14:10 D 15:30	SⅠ 杉本	ゲーム 山田	レンタル 80分	レンタル 80分	SⅡ 芦田	レンタル 80分	SⅡ 山下(大)	ゲーム 芦田	レンタル 80分	ゲーム 山下(大)・ 加藤	14:10 D 15:30
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 山下	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 芦田	イエローⅠ 山田	グリーン 山田・加藤	イエローⅠ 杉本	オレンジ 芦田	イエローⅠ 山下(大)	オレンジ 山下	イエローⅠ 芦田	レッド 芦田 オレンジ 山田	グリーン 山下(大)・加藤	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	レンタル 50分	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)・加藤	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・加藤	SⅡ 山下	SⅡ 山下(大)	イエローⅡ 芦田	入門 芦田	SⅢ 山下(大)	イエローⅡ 山田	入門 芦田	18:40 19:10 G 20:00
20:10 H 21:00 21:30	SⅠ 杉本	SⅡ 芦田	入門 杉本・加藤	SⅠ 山下	SⅡ 山下(大)	SⅢ 芦田	SⅠ 山下	SⅡ 芦田	SⅠ 山下(大)・ 加藤	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・加藤	SⅢ 杉本	レンタル 80分	SⅠ 山下(大)	SⅡ 山下	SⅢ 芦田	SⅠ 山下(大)	SⅡ 山田	21:40 I 23:00

※12月期のスクールは11月29日(金)～12月26日(木)となります。

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

※2024年1月4日(土)から営業スタートになります。

※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 山田	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	SⅡ 杉本	SⅢ 山下	入門 芦田	SⅢ 山田	10:00 A 10:50 11:20
11:30 B 12:50	SⅠ 杉本	SⅡ 山下(大)	SⅠ 山下(大)	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 芦田	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	SⅡ 山下(大)	14:00 JB 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)	15:00 JC 15:50
16:00 JD	オレンジ 山下(大)	グリーン 杉本	イエローⅠ 山下(大)	SⅢ 芦田	16:00 JD 17:20 E
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	イエローⅡ 山下(大)	レンタル 80分	17:00 JE 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

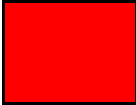
スクールカレンダー

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (金) ~ 1 2 月 2 6 日 (木)

日	月	火	水	木	金	土
					11/29	11/30
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	27	28
29	30	31				

1 月期 1 月 4 日 (土) ~ 1 月 3 1 日 (金)

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	

 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。

- 1 2 月 2 7 日 (金) ~ 1 月 3 日 (金) は、通常レッスンがお休みとなります。
- 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日 (日) までとなります。
- 2 月期の休会・退会の受付は 1 月 1 5 日 (水) までとなります。

インドアテニススクール
ロンバット鈴鹿



12月期

一般クラス 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・バックストローク ラケットワーク	フォア・バックストローク フットワーク	フォア・バックストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	クロスラリーの安定 軌道や立ち位置の確認	前衛で決める 動きや立ち位置の確認	クロスラリーの上達 楽しくゲーム	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	短いボールの処理 ぼーるに対しての面づくり	アポローチ & ボレー 打った後の立ち位置	短いボールの処理から ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	リターンダッシュ コンパクトラケットワーク	アポローチ & ボレー 前に詰めるフットワーク	VS並行陣 ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
ゲーム	VS並行陣 緩急(ロブ)	VS並行陣 緩急(アタック)	VS並行陣 緩急(アングル)	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	おとさないでコーチとボールキャッチ	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 4かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ 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	バッジチャレンジ フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	バッジチャレンジ 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。