

	月	火	水	木	金	
<b>インドアテニススクール</b> <b>ロングウッド鈴鹿</b>						
<b>1月期レッスンスケジュール</b>					<b>2025</b>	
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 芦田
11:10 B	S III 三村	S II 山田	入門 山下	S III 山田	S I 芦田	S II 山下
12:40 C	入門 山下	ゲーム 山田	S I 加藤	S II 山田	レンタル 80分	レンタル 80分
14:10 D	S I 山下(大)	ゲーム 山田	レンタル 80分	レンタル 80分	S II 芦田	レンタル 80分
15:40 JD	オレンジ 山下(大)	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
16:40 JE	オレンジ 山下(大)	イエロー-I 山田	グリーン 山田	イエロー-I 加藤	オレンジ 芦田	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 山下(大)	レンタル 80分	S I 加藤	S II 山下	S II 山下(大)	イエロー-II 芦田
20:10 H	レンタル 80分	S II 山下(大)	入門 加藤	S I 山下	S II 山下(大)	S III 芦田
21:40 I	レンタル 80分	S III 山下(大)	S II 加藤	S III 山下	レンタル 80分	S I 山下(大)
23:00						

※1月期のスクールは1月4日(土)~1月31日(金)となります。

※今月は担当コーチが大幅に変更になりました。新たなコーチもぜひ体験してみてください。

※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。

	土	日	
8:30 S	S I 山田	S II 山下	S I 山下(大)
10:00 A	S II 山田	S III 山下	入門 芦田
11:30 B	S I 山田	S II 山下(大)	S I 山下(大)
13:00 JA	入門 山下	レンタル 50分	レッド 山下(大)
14:00 JB	レッド 山下(大)	グリーン 山田	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 山田	グリーン 山下(大)	イエロー-I 山下(大)
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	イエロー-II 山下(大)
18:00 G	イエロー-II 山下(大)	イエロー-III 芦田	山下(大)
19:30 H	S I 山下(大)	S II 芦田	
21:00 I	S II 山下(大)	S III 芦田	

**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

**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 月期** 1月4日(土)～1月31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	

**2 月期** 2月1日(土)～2月28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	

 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月1日(水)～1月3日(金)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(水)までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2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**



# 一般クラス

## 1月期 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・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク 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	フォアハンドストローク 打点フットワークの確認	バックハンドストローク 打点フットワークの確認	ラリーを続ける ミスが減らそう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	トップスピン ラケットワークの確認	スライス ラケットワークの確認	色んな球種でラリー ミスが減らす	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	トップスピン 厚い当たり、薄い当たり	スライス 厚い当たり、薄い当たり	ラリーの攻守 ミスが減らす	まとめ ゲーム練習
ゲーム	対雁行陣 2対1を作る	対雁行陣 ロブを打たせる	対雁行陣 コースを変えて決める	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。



# 1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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	とおくのボールにおいつこう 	テニピンをつかおう	打ったら構える! 	素早くラケットをセット
2週目	さゆうにうごいてラケットにあてよう 	さゆうのうごき	ランダムでくるボールの対応 	踏み込み足でボールを飛ばそう
3週目	たくさんうごいてネットをこそう	ねらってうとう	ボレーボレーに挑戦 	ボールの軌道を意識しよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでネットをこそう (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	<b>メダルチャレンジ</b> ボレー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	<b>メダルチャレンジ</b> ボレー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	<b>メダルチャレンジ</b> ボレー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。