

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 6月期レッスンスケジュール 2025										
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 山下	ゲーム 山田	SⅠ 加藤	SⅡ 山田	レンタル 80分	レンタル 80分	SⅡ 山下(大)	SⅢ 芦田	SⅡ 芦田	ゲーム 山田	12:40 C 13:30 14:00
14:10 D 15:30	SⅠ 山下(大)	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	SⅡ 加藤	14:10 D 15:30
15:40 JD	レンタル 50分	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 山下(大)	イエローⅠ 山田	イエローⅠ 加藤	レンタル 50分	グリーン 芦田	イエローⅠ 山下(大)	レンタル 50分	レンタル 50分	レッド 芦田 オレンジ 山田	グリーン 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 加藤	17:40 JF
18:40 19:10 G 20:00	イエローⅡ 山下(大)	レンタル 80分	SⅠ 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	レンタル 80分	SⅡ 山下(大)	入門 加藤	SⅠ 山下	SⅡ 山下(大)	SⅢ 芦田	レンタル 80分	SⅡ 芦田	SⅠ 加藤	SⅢ 山田	20:10 H 21:00 21:30
21:40 I 23:00	レンタル 80分	SⅢ 山下(大)	SⅡ 加藤	SⅢ 山下	レンタル 80分	SⅠ 山下(大)	SⅡ 山下	SⅢ 芦田	SⅠ 加藤	SⅡ 山田	21:40 I 23:00

※6月期のスクールは6月2日(月)～6月29日(日)となります。

※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 9:50	S I 山田	S II 山下	S I 山下(大) 山田
10:00 A 11:20	S II 山田	SⅢ 山下	入門 芦田 山田
11:30 B 12:50	S I 山田	S II 山下(大)	S I 山下(大) 山田
13:00 JA C	入門 山下	レンタル 50分	レッド 山下(大) S I 芦田
14:00 JB	レッド 山下(大) オレンジ 芦田	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) SⅢ 芦田
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	イエローⅡ レンタル 80分
18:00 G 19:20	イエローⅡ 山下(大)	イエローⅢ 芦田	山下(大) 80分
19:30 H 20:50	S I 山下(大)	S II 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
21:00 I 22:20	S II 山下(大)	SⅢ 芦田	

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

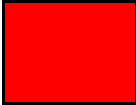
スクールカレンダー

6月期 6月2日(月)～6月29日(日)

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						

7月期 6月30日(月)～7月27日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/30	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						

 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。

- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(日)までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(火)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

6月期 ゲームを楽しむ



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	ストローク・ボレー① テイクバックの理解	ストローク・ボレー② 打ち終わりの形	ストローク・ボレー③ 準備からしっかり	ダブルスに挑戦しよう
ステップⅠ	ストロークを安定させる ボールの軌道を高くする	前衛でポーチに挑戦 相手とのリズムを合わせる	後衛のスピード管理 前衛に花を持たせる	ゲーム展開（雁行陣） 役割の理解と協力
ステップⅡ	短いボールの処理 低い、高い打点のラケットワーク	アプローチ＆ボレー 強打以外の選択	アプローチからの並行陣 ポジショニング	並行陣にチャレンジ ラリー展開を楽しむ
ステップⅢ	リターンダッシュ 速いタイミングでリターン	サーブダッシュ サーブのスピードとポジショニング	並行陣VS並行陣ラリー 攻められ難い配球	並行陣でのポジショニング 配球と状況判断
トーナメントⅠ	VS並行陣 ロブの使い方 抜こうとせず、触らせる展開	VS並行陣 ロブの次の配球 相手のポジションに対する配球	VS並行陣 足元からの展開 ペアのポジションと配球	VS並行陣 自分のスタイル 並行陣OR雁行陣

※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。



6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	テニピンで ハイタッチ！ 	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング 	正しいグリップを 覚えよう	ボールの高さに 合わせよう
2週目	てのひらで うとう 	テニピンを つかってみよう	体の向きを作ろう	狙って打ってみよう 
3週目	てのこうで うとう	みぎはてのひら ひだりはてのこう	片手でバックハンド ボレーに挑戦！	スライス回転を かけてみよう
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3回コートに 入れよう	5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。