インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿

7月期レッスンスケジュール 2025

	月		火		水		木		金		
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 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・吉崎	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	オレンジ 山下・吉崎	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・吉崎	SⅡ 山下（大）	イエローⅡ 芦田	入門 芦田・吉崎	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・吉崎	SⅡ 山下（大）	SⅢ 芦田	レンタル 80分	SⅡ 芦田・吉崎	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・吉崎	SⅢ 芦田	SⅠ 加藤	SⅡ 山田	21:40 I 23:00

	土		日		
8:30 S 9:50	SⅠ 山田	SⅡ 山下・吉崎	SⅠ 山下（大）	SⅡ 山田	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	SⅡ 山田・吉崎	SⅢ 山下	入門 芦田・吉崎	SⅢ 山田	10:00 A 10:50 11:20
11:30 B 12:50	SⅠ 山田	SⅡ 山下（大）	SⅠ 山下（大）	SⅡ 山田・吉崎	11:30 B 12:50
13:00 JA	C 入門 山下	レンタル 50分	レッド 山下（大）	SⅠ 芦田・吉崎	13:00 C 14:20
14:00 JB	レッド 山下（大） / オレンジ 芦田・吉崎	グリーン 山田	オレンジ 山田	SⅡ 山下（大）	14:30 D 15:50
15:00 JC	グリーン 山下	イエローⅠ 山田・吉崎	グリーン 山田・吉崎		
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	16:00 E 17:20
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	17:30 F 18:50
18:00 G 19:20	イエローⅡ 山下（大）	イエローⅢ 芦田・吉崎			
19:30 H 20:50	SⅠ 山下（大）	SⅡ 芦田			
21:00 I 22:20	SⅡ 山下（大）	SⅢ 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

※7月期のスクールは6月30 日（月）～7月27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。クラスの人数により変更をお願いする場合がございます。

※新しく吉崎健太（よしざき　けんた）コーチが入りました！

※今月（7月期）は振替料金が半額になります。是非ご利用ください！

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

スクールカレンダー

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						

８月期　７月２８日(月)～８月３０日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/28	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

■ **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１１日（月）～１６日（土）は通常レッスンお休みになります。

８月３１日（日）は９月期１週目のレッスン日になります。

●８月期の休会・退会の受付は７月１５日（火）までとなります。

●９月期の休会・退会の受付は８月１７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

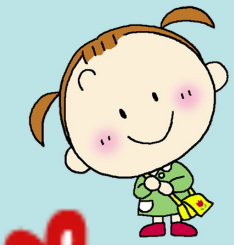
楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

一般クラス
7月期　ネットプレーの上達

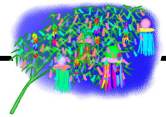
クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	ストローク基本 打つ場所をマスター	ストローク基本 打ち終わりまでキッチリ！	サーブ基本・ストローク 何事も準備から！	サーブからの打ち合い 打ったら次の準備
ステップⅠ	当たった時の音を聞こう フォアボレーのインパクト	バックボレーをマスター 片手or両手	ボレー＆スマッシュ レディポジションから的確に	ボレー対ストローク 打ちやすいペースコントロール
ステップⅡ	ハイボレー＆ローボレー 高さに合わせたラケットワーク	守備的ポジション ボレー・スマッシュでの返球方法	攻撃的ポジション オープンスペースを作る配球	並行陣のフォーメーション 2人の役割分担の確認
ステップⅢ	攻撃を跳ね返すブロックボレー 打点・身体の使い方	ボレー後の動き 状況判断してスペースを埋める	相手を誘うポジショニング 空きスペースを作って誘導	サーブ・リターンからフィニッシュまで フィニッシュまでのプロセスの確認
ゲーム	丁寧なストローク 丁寧＝マージンの確保	余裕のあるボールの対応 相手コートの確認から展開	決めきる展開 攻めると決めるの違いを意識	大事なポイントの配球 自分の得意or相手の苦手な配球

※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。

7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	たくさんうごいてラケットにあてよう	ふみこみあしはどっち？	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	みぎとひだりでうってみよう	ネットにちかづいてうとう	フットワークを使ってボレーをしよう	打つタイミングを意識しよう
3週目	ネットにちかづいてうとう	ストロークはラケットよこボレーはラケットたて	左右の打ち分け	飛ばす距離を変えてみよう
4週目	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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。

もっと楽しく、もっと上達
Indoor Tennis School
LONG WOOD