

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 8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 吉崎	SⅢ 芦田	SⅠ 山下	SⅡ 山下(大)	SⅡ 山下(大)	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 吉崎	SⅡ 山下	レンタル 80分	SⅢ 山下	入門 山下(大)	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 山下(大)	ゲーム 山田	12:40 C 13:30 14:00
14:10 D 15:30	SⅠ 芦田	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 芦田	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 山下(大) 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 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 芦田	レンタル 80分	SⅠ 加藤	SⅡ 山下・吉崎	SⅡ 山下(大)・芦田	レンタル 80分	入門 芦田・吉崎	SⅢ 山下(大)	イエローⅡ 山田	入門 山下(大)	18:40 19:10 G 20:00
20:10 21:00 21:30	レンタル 80分	SⅡ 芦田	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 21:00 21:30
21:40 I 23:00	レンタル 80分	SⅢ 芦田	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

※8月期のスクールは7月28日(月)～8月30日(土)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。クラスの人数により変更をお願いする場合がございます。

※今月の休校日は8月11日(月)～16日(土)です。

	土	日	
8:30 S 9:50	S I 山田	S II 山下・山下(大)	S I 芦田 山田
10:00 A 11:20	S II 山田	S III 山下・山下(大)	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・吉崎
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	レンタル 山下(大) オレンジ 芦田・吉崎	グリーン 山田	オレンジ 吉崎 S II
15:00 JC	グリーン 山下	イエローⅠ 山田・吉崎	グリーン 吉崎 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) S III 芦田
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	イエローⅡ 吉崎 レンタル 80分
18:00 G 19:20	イエローⅡ 吉崎	イエロー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
19:30 H 20:50	S I 吉崎	S II 芦田	
21:00 I 22:20	S II 吉崎	S III 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>



HOMEPAGE



NETSHOP



Instagram

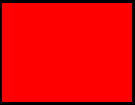
スクールカレンダー

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

9 月期 8月31日(日)～10月2日(木)

日	月	火	水	木	金	土
8/31	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	10/1	10/2		

 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～16日、9月14日、22日～25日は通常レッスンお休みになります。

- 9月期の休会・退会の受付は8月17日(日)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)までとなります。

インドアテニススクール
オンバウンド鈴鹿



一般クラス

8月期 サーブの上達

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・ボレーの基本 テイクバックの理解	ストローク・ボレーの基本 足の動かし方	ストロークのグリップチェンジ テニスは構えから	簡単なラリー 戻るまでがテニス
ステップⅠ	安定感があるサーブ トスの位置とボールの軌道	フラットサーブ 面で捉える感覚	普段より速いサーブ ラケットワーク	サーブの使い分け 真っ直ぐOR山なり
ステップⅡ	コントロールの管理 スピードの調節	コントロールの管理 回転量の調整	球種の使い分け 緩急をコントロール	サーブからの展開 リターンの予想
ステップⅢ	コントロールの管理 スピードと回転の調整	コースと回転の調整 リターンのコースの想定	回転とコースの使い分け リターンのリズムを崩す	サーブの優位性の確保 セカンドでも攻められない工夫
ゲーム	ワイドサーブからの展開 攻められにくい3球目	ワイドサーブからの展開 ロブ、ストレートリターンの想定	リターンの打点を考える 低い打点で取らせる	サービスキープ 相手の考えを読む、駆け引きを意識

※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。



8月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	握り方の確認
2週目	あたまのうえで うってみよう	あたまのうえに トスをあげよう	グリップを覚えよう	正しい打点で打とう
3週目	よこむきをつくって うってみよう	ななめを ねらおう	力加減を覚えよう	打ち終わりを 意識しよう
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2回 コートに入れよう	5回中3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。