

	月	火	水	木	金	
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿					
	9月期レッスンスケジュール					
	2025					
9:40 A 11:00	S I 三村	S III 山下	S I 山下	S II 山田	S II 吉崎	S III 芦田
11:10 B 12:00 12:30	S III 三村	S II 山田	入門 山下	S III 山田	S I 吉崎	S II 山下
12:40 C 13:30 14:00	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 15:30	S I 芦田	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	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
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)
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	オレンジ 吉崎
18:40 G 19:10 20:00	イエロー II 芦田	レンタル 80分	S I 加藤	S II 山下・吉崎	S II 山下(大)	レンタル 80分
20:10 H 21:00 21:30	レンタル 80分	S II 芦田	入門 加藤	S I 山下・吉崎	S II 山下(大)	S III 芦田
21:40 I 23:00	レンタル 80分	S III 芦田	S II 加藤	S III 山下	レンタル 80分	S I 山下(大)

	土		日		
8:30 S 9:50	S I 山田	S II 山下・山下(大)	S I 芦田	S II 山田	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	S II 山田	S III 山下・山下(大)	入門 芦田	S III 山田	10:00 A 10:50 11:20
11:30 B 12:50	S I 山田	S II 山下(大)	S I 山下(大)	S II 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)	S I 芦田	13:00 C
14:00 JB 14:20	レッド 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 山田	14:20 D 15:50
15:00 JC 15:50	グリーン 山下	イエローⅠ 山田・吉崎	グリーン 吉崎		
16:00 JD 17:00 JE	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	16:00 E 17:20 17:30
18:00 G 19:20	イエローⅡ 吉崎	イエローⅢ 芦田	イエローⅡ 吉崎	レンタル 80分	F 18:50
19:30 H 20:50	S I 吉崎	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 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>



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram

※9月期のスクールは8月31日(日)～10月2日(木)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。

※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。

※今月の休校日は9月14日(日)と9月22日(月)～25日(木)です。

スクールカレンダー

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		

10月期 10月3日(金)～10月30日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					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。

9月14日、22日～25日、10月31日は通常レッスンお休みになります。

- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)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

9月期 ストローク(攻守)



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	ストロークサーブの基本 打点をマスター	ストロークサーブの基本 打ち終わりの形	ストロークでのフットワーク 打ち終わりの後の戻り方	簡単なラリー 構えから打ち終わりの流れ
ステップⅠ	正確なスイング 真ん中で捉える	ラリーを続ける ネットしない飛ばし方	ストロークの攻撃 コース・高さを変える	雁行陣の展開 ラリーの中で、攻める、 守るの判断
ステップⅡ	対並行陣のストローク 足元を狙い、攻撃を防ぐ	スライスの使い方 足元やロブの使い分け	短いボールの処理 色々な対処方法	チャンスボールを作る 打ちやすい場所を開けさせる
ステップⅢ	深いボールの処理 ハーフ処理か後軸で打つ	スライスの打ち分け 滑る、止まる、曲る	ラリーの駆け引き スライスで攻める、守る	攻守の考え方 ペアとの連携 意識の統一
ゲーム	深いボールの処理 無理しない返球方法	対並行陣のストローク 沈める、上げるのバランス	先手を取る リターンで先手を取る	状況判断 二人の意思統一

※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。



9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	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	うえになげて じぶんでキャッチ！ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげて じぶんでうとう	ちからかげんを おぼえよう	狙って打とう	力加減を覚えよう
3週目	ネットをこそう 	スマッシュ！！	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け 
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。