

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 10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)	SⅠ 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 H 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 H 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

	土		日		
8:30 S 9:50	SⅠ 山田	SⅡ 山下・山下(大)	SⅠ 芦田	SⅡ 山田	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	SⅡ 山田	SⅢ 山下・山下(大)	入門 芦田	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	13:00 C
14:00 JB	レッド 山下(大) オレンジ 芦田・吉崎	イエローⅠ 山下	オレンジ 吉崎	SⅡ	14:20
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	14:30 D 15:50
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 吉崎	レンタル 80分	17:30 F 18:50
18:00 G 19:20	イエローⅡ 吉崎	イエローⅢ 芦田			
19:30 H 20:50	SⅠ 吉崎	SⅡ 芦田			
21:00 I 22:20	SⅡ 吉崎	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

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

※10月期のスクールは10月3日(金)～10月30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10月31日(金)です。

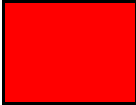
スクールカレンダー

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	

11月期 11月1日(土)～11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。

- ・ 10月31日は通常レッスンお休みになります。
- ・ 11月29日・30日は12月期になります。

- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11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

サーブ&レシーブの安定

10月期

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 打ち終わりまでの流れ	ストローク&ボレーの基本 足の動かし方 ステップ	グリップの確認 準備の時、打球動作時の持ち方	ラリーを続けよう 戻って構える 次の準備
ステップⅠ	サーブのネットミス減らす 打点を安定させる	サーブを強く打ってみる ラケットの動かし方を考える	レシーブの準備 サーブの予測・動き出し	サーブ&レシーブ お互いにミスを防ぐ考え方
ステップⅡ	サーブの打ち分け ラケットの動かし方の確認	回転変化に対応するレシーブ 変化の予測・リターン方法の確認	サーブ&レシーブ 安定感を求めるラリー	サーブのコースからリターン予測 リターンを予測したポジション取り
ステップⅢ	ワイドにスライスサーブ スイング方向の確認	ワイドサーブに対応する 動き出し・ラケットワーク	ネットダッシュ サーブ・リターンでネットを取る	サーブ&レシーブからの展開予測 有利・不利な状況の理解
ゲーム	サーブダッシュからの展開 味方を意識したスピードコントロール	リターンからの展開 自分達に有利な状況を意識	お互いにネットを取る ペアとの連携を意識する	展開を変えるタイミング 先手・後手の優位性

※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。



10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	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	したつきを してみよう 	ラケットの にぎりかたを おぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで ボールをうとう 	だてんを おぼえよう 	テイクバックは上から	チャンスボールの 打ち込み
3週目	ラケットのまんなか にあてよう	みぎとひだりを うとう	遠いボールを 追いかけて打とう 	繋ぐボールと 攻めるボール
4週目	バッジチャレンジ 4かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	バッジチャレンジ 走らされたボールを コートに入れよう	バッジチャレンジ フォア・バック・ チャンスボール 3球連続入れよう

※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。