

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 11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	レンタル 80分	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 芦田・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)	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	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 吉崎	SⅢ 芦田	SⅠ 加藤	SⅡ 山田	21:40 I 23:00

※11月期のスクールは11月1日(土)～11月28日(金)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。

※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。

	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・吉崎	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)・ 吉崎	S II 山田	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)(吉崎)	S I 芦田	13:00 C
14:00 JB	レッド 山下(大) オレンジ 芦田	イエローⅠ 山下	オレンジ 山下(大)	S II 山田	14:20 D
15:00 JC	グリーン 山下	イエローⅠ 山田	グリーン 吉崎	S II 山田	15:50 D
16:00 JD	オレンジ 山田・吉崎	グリーン 山下(大)	イエローⅠ 山下(大)	S III 芦田	16:00 E
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	17:20 F
18:00 G 19:20	イエローⅡ 山下(大)	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>



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram

スクールカレンダー

1 1 月期 1 1 月 1 日 (土) ~ 1 1 月 2 8 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	

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (土) ~ 1 2 月 2 6 日 (金)

日	月	火	水	木	金	土
						29
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
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。

・ 1 2 月 2 7 日 ~ 1 月 3 日は通常レッスンお休みになります。

● 1 2 月期の休会・退会の受付は 1 1 月 1 5 日 (土) までとなります。

● 来年 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日 (月) 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

11月期 ラリーの上達



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	フォアハンドストローク サーブ①	バックハンドストローク サーブの準備	フォア・バックボレー サーブのスイング	スマッシュ 打ち合い
ステップⅠ	ストローク 打ちやすい高さや打点	ストロークのステップワーク 打ちやすい身体の動き方	ボレー つなぎのラケットワーク	ボレーVSストローク ラリーを楽しもう
ステップⅡ	ミスを誘うストローク 身体の軸を意識する	下がらないストローク ライジングでの処理法	ボレー 深さとボール軌道のコントロール	ゲーム 前衛のポジションと動き方
ステップⅢ	ストローク 素早い準備でタイミングを外す	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ストローク	ゲーム 並行陣VS雁行陣
ゲーム	対並行陣 ペースコントロール	対並行陣 攻守の判断	対並行陣 前衛のポジション取り	ゲーム 前衛を活かす配球

※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。



11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	グリップの確認	グリップの確認
2週目	ラケットをたかく じゅんびしよう	まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう	低い打点と高い打点
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	ラリーを繋げる為には	軸足と踏み込み足
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・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 3回繋げよう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 5回繋げよう

※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。