

	月		火		水		木		金				土		日		
	インドアテニススクール		ロングウッド鈴鹿		12月期レッスンスケジュール		2025										
9:40	S I	S III	S I	S II	S II	S III	S I	S II	S I	S III	9:40		S I	S II	S I	S II	8:30 S 9:50
A	三村	山下	山下	山田	吉崎	芦田	山下	山下(大)	山下(大)	三村	A		山田	山下・山下(大)	芦田	山田	9:50 S 10:50
11:00											11:00						10:00 A 11:20
11:10	S III	S II	入門	S III	S I	S II	レンタル	S III	入門	S II	11:10	B					11:30 B 12:50
B	三村	山田	山下	山田	吉崎	山下	80分	山下	山下(大)	三村	12:00		山田	山下・山下(大)	芦田・吉崎	山田	12:50
12:00											12:30						
12:30																	
12:40	入門	ゲーム	S I	S II	レンタル	レンタル	S II	S III	レンタル	ゲーム	12:40	C					13:00 C 14:20
C	山下	山田	加藤	山田	80分	80分	山下(大)	芦田	80分	山田	14:00						13:00 C 14:20
13:30																	
14:00																	
14:10	S I	ゲーム	レンタル	レンタル	S II	レンタル	S II	ゲーム	レンタル	S II	14:10	D					14:30 D 15:50
D	芦田	山田	80分	80分	芦田	80分	山下(大)	芦田	80分	加藤	15:30						14:30 D 15:50
15:30																	
15:40	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	オレンジ	レッド	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	15:40	JD					16:00 E 17:20
JD	50分	50分	50分	50分	芦田	山下・山下(大)	50分	50分	50分	50分	JD						16:00 E 17:20
16:40	オレンジ	イエロー I	イエロー I	レンタル	グリーン	イエロー I	レンタル	レンタル	レッド	グリーン	16:40	JE					17:30 F 18:50
JE	芦田	山田	加藤	50分	芦田	山下(大)	50分	50分	山下(大)	加藤	JE						17:30 F 18:50
17:40	グリーン	レンタル	オレンジ	レンタル	レンタル	レンタル	オレンジ	グリーン	レンタル	イエロー I	17:40	JF					17:30 F 18:50
JF	山田	50分	山田・吉崎	50分	吉崎	50分	吉崎	山下(大)	50分	加藤	JF						17:30 F 18:50
18:40	イエロー II	レンタル	S I	S II	S II	レンタル	S III	イエロー II	イエロー II	入門	18:40						17:30 F 18:50
19:10	芦田	80分	加藤	山下・吉崎	山下(大)	80分	芦田・吉崎	山下(大)	山田	山下(大)	19:10	G					17:30 F 18:50
G											20:00						17:30 F 18:50
20:00																	
20:10	レンタル	S II	入門	S I	S II	S III	レンタル	S II	S I	S III	20:10	H					17:30 F 18:50
H	80分	芦田	加藤	山下・吉崎	山下(大)	芦田	80分	芦田	加藤	山田	21:00						17:30 F 18:50
21:00											21:30						17:30 F 18:50
21:30																	
21:40	レンタル	S III	S II	S III	レンタル	S I	S II	S III	S I	S II	21:40	I					17:30 F 18:50
I	80分	芦田	加藤	山下	80分	山下(大)	吉崎	芦田	加藤	山田	23:00						17:30 F 18:50
23:00																	
※12月期のスクールは11月29日(土)～12月26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12月27日(土)～1月3日(土)までとなります。																	

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

スクールカレンダー

12月期 11月29日(土)～12月26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			

1月期 1月4日(日)～1月31日(土)

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	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。

・ 12月27日～1月3日は通常レッスンお休みになります。

●来年1月期の休会・退会の受付は12月15日(月)までとなります。

●2月期の休会・退会の受付は1月15日(木)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 ゲームを楽しもう



12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	フォア・バックストローク ラケットワーク	フォア・バックストローク フットワーク	フォア・バックストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	前衛のポジション 前後の動き、タイミング	ストロークの打ち分け 繋ぐ、攻める	前衛のポジション 左右の動き	ロブ後のサイドチェンジ 前衛のポジション、後衛の 返球
ステップⅡ	雁行陣VS並行陣 前衛の役割	雁行陣VS並行陣 後衛の役割	並行陣への移行 前に出るタイミング	ゲームを楽しもう 陣形毎のポジション意識
ステップⅢ	対並行陣 ラリーの進め方	様々なネットダッシュ スプリットのタイミングとポジ ション	ラリーの進め方 ボールを浮かせないラリー の考え方	ゲームを楽しもう 駆け引きを楽しもう
ゲーム	並行陣の守備 浮かせないボレー	並行陣の守備 ロブのケアと対処	並行陣の攻撃 相手のポジションを崩す	並行陣の攻撃 前衛への牽制方法

- ※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。



12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	あたまのうえで ボールをキャッチ	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	とおくにボールを なげよう	トスをじょうずに あげよう	ボール投げの動作で 打ってみよう	速いサーブを 打ってみよう
3週目	あたまのうえで ボールをうとう	じぶんでなげて じぶんでうとう	打点は高く！	2ndサーブの安定
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1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3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。