

	月		火		水		木		金		
	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 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	レッド 山下・山下(大)	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 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	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 吉崎	SⅢ 芦田	SⅠ 加藤	SⅡ 山田	21:40 I 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。

	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・吉崎	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)・吉崎	SⅡ 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	SⅠ 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)	SⅡ 山田	14:20 14:30
15:00 JC	グリーン 山下	イエローⅠ 山田	グリーン 吉崎	SⅡ 山田	D 15:50
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)	SⅢ 芦田	16:00 E
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分		レンタル 80分	17:20 17:30
18:00 G 19:20	イエローⅡ 山下(大)	イエローⅢ 芦田	イエローⅡ 山下(大)		F 18:50
19:30 H 20:50	SⅠ 吉崎	SⅡ 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	SⅡ 吉崎	SⅢ 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 2 月期 1 1月29日(土)～1 2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。

・ 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。

●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。

●2 月期の休会・退会の受付は 1 月 1 5 日（木）までとなります。

インドアテニススクール

ロンバッド鈴鹿



一般クラス

12月期 ゲームを楽しもう



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。