

	月		火		水		木		金				
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 1月期レッスンスケジュール 2026												
9:40	S I	S III	S I	S II	S II	S III	S I	S II	S I	S III	A	9:40	
A	三村	山下	山下	山田	吉崎	芦田	山下	山下(大)	山下(大)	三村	11:00	9:40	
11:10	S III	S II	入門	S III	S I	S II	レンタル	S III	入門	S II	B	11:10	
B	三村	山田	山下	山田	吉崎	山下	80分	山下	山下(大)	三村	12:00	11:10	
12:30											12:30	12:00	
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	C	12:40	
C	山下	山田	加藤	山田	80分	80分	山下(大)	芦田	80分	山田	13:30	12:40	
13:30											14:00	13:30	
14:00	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	D	14:10	
D	芦田	山田	80分	80分	芦田	80分	山下(大)	芦田	80分	加藤	15:30	14:10	
15:30	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	JD	15:40	
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	15:40	
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	JE	16:40	
JE	芦田	山田	加藤	50分	芦田	山下(大)	50分	50分	山下(大)	山田	JE	16:40	
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	JF	17:40	
JF	山田	50分	山田・吉崎	50分	吉崎	50分	吉崎	山下(大)	50分	山下(大)	JF	17:40	
18:40	イエロー II	レンタル	S I	S II	S II	レンタル	入門	S III	イエロー II	入門	18:40		
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)	G	19:10	
G											20:00	19:10	
20:00	レンタル	S II	入門	S I	S II	S III	レンタル	S II	S I	S III	H	20:10	
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	20:10	
21:00											21:30	21:00	
21:30	レンタル	S III	S II	S III	レンタル	S I	S II	S III	S I	S II	I	21:40	
I	80分	芦田	加藤	山下	80分	山下(大)	吉崎	芦田	加藤	山田	23:00	21:40	
23:00												23:00	

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

※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。

	土		日			
8:30	S I	S II	S I	S II	8:30	
S	山田	山下・山下(大)	芦田	山田	S	
9:50					9:50	
10:00	S II	S III	入門	S III	10:00	
A	山田	山下・山下(大)	芦田・吉崎	山田	A	
11:20					10:50	
11:30	S I	S II	S I	S II	11:30	
B	山田	山下(大)	山下(大)・吉崎	山田	B	
12:50					12:50	
13:00	C	入門 山下	レンタル 50分	レッド	S I	13:00
JA					芦田	C
14:00	レッド 山下(大) オレンジ 芦田	イエロー I	オレンジ	S II	14:20	
JB					14:30	
15:00	グリーン	イエロー I	グリーン	山田	D	15:50
JC	山下		吉崎			
16:00	オレンジ	グリーン	イエロー I	S III	E	16:00
JD	山田・吉崎	山下(大)	山下(大)			17:20
17:00	レンタル 50分	レンタル 50分			イエロー II	17:30
JE					レンタル 80分	F
18:00	イエロー II	イエロー III				18:50
G	山下(大)	芦田				
19:20						
19:30	S I	S II				
H	吉崎	芦田				
20:50						
21:00	S II	S III				
I	吉崎	芦田				
22:20						

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

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

2月期 2月1日(日)～2月28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

 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月1日～3日は通常レッスンお休みになります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日（木）までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日（日）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

1月期 ストロークの上達



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・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク 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	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
ステップⅡ	ストローク トップスピン	ストローク 高い打点	ストローク スライス	ストローク アプローチ
ステップⅢ	安定したストローク スピニの調整	安定したラリーの進め方 ライジング処理法	スライスの使い分け 高低、長短、スピード	対並行陣のラリー コンビネーションの組み合わせ
ゲーム	雁行陣から並行陣 ショット別の出方	雁行陣から並行陣 ネットに出るタイミング	雁行陣から並行陣 相手の虚をつく出方	雁行陣から並行陣 全体の流れを意識

※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。



1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー

1月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	1バウンドでうてる ようになろう	ボールをこわがらず、 ノーバウンドでうとう	フォアハンドと バックハンド をおぼえよう	ボールをよくみて まんなかでうとう
オレンジ 	●正しい打点を覚えよう ●F:利き手でない手を 前に構えよう	フォアとバックの 打球面を覚えよう	●下から上に振り、 ネットを越そう ●フォロースルーでラケットのトップを天井に 指そう	正しい打点を覚えて、 真ん中で打とう
グリーン 	サーティ二 ティクバックを覚えよう	正しい構えから 軸足→踏み込み足フットワークを覚えよう	スピンドルで打とう	バックハンドを片手でも 打ってみよう (利き手主動の理解)
イエロー 	オープンスタンスでも 打てるようにしよう	正しいグリップで持ち 回転の確認をしよう	素早い準備・素早い リカバリーをしよう	利き手ではない手の バックハンドボレーの ラケットセットを覚えよう

※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。