

	月		火		水		木		金				
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 2月期レッスンスケジュール 2026												
9:40 A 11:00	S I 三村	S III 山下	S I 山下	S II 山田	S II 吉崎	S III 芦田	S I 山下	S II 山下(大)	S I 山下(大)	S III 三村	9:40 A 11:00		
11:10 B 12:00 12:30	S III 三村	S II 山田	入門 山下	S III 山田	S I 吉崎	S II 山下	レンタル 80分	S III 山下	入門 山下(大)	S II 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	S I 加藤	S II 山田	レンタル 80分	レンタル 80分	S II 山下(大)	S III 芦田	レンタル 80分	ゲーム 山田	12:40 C 14:00		
14:10 D 15:30	S I 芦田	ゲーム 山田	レンタル 80分	レンタル 80分	S II 芦田	レンタル 80分	S II 山下(大)	ゲーム 芦田	レンタル 80分	S II 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)	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 山下(大)	17:40 JF		
18:40 G 20:00	イエロー II 芦田	レンタル 80分	S I 加藤	S II 山下・吉崎	S II 山下(大)	レンタル 80分	入門 芦田・吉崎	S III 山下(大)	イエロー II 山田	入門 山下(大)	18:40 G 20:00		
20:10 H 21:00 21:30	レンタル 80分	S II 芦田	入門 加藤	S I 山下・吉崎	S II 山下(大)	S III 芦田	レンタル 80分	S II 芦田	S I 吉崎	S III 山田	20:10 H 21:00 21:30		
21:40 I 23:00	レンタル 80分	S III 芦田	S II 加藤	S III 山下	レンタル 80分	S I 山下(大)	S II 吉崎	S III 芦田	S I 吉崎	S II 芦田	21:40 I 23:00		

※2月期は2月1日(日)～28日(土)までとなります。

※2月期は休校日はございません。

※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 9:50	S I	S II	S I	S II	8:30 S 9:50
	山田	山下・山下(大)	芦田	山田	
10:00 A 11:20	S II	S III	入門	S III	10:00 A 11:20
	山田	山下・山下(大)	芦田・吉崎	山田	
11:30 B 12:50	S I	S II	S I	S II	11:30 B 12:50
	山田	山下(大)	山下(大)・吉崎	山田	
13:00 JA	入門 山下	レンタル 50分	レッド	S I	13:00 C
			山下(大)・吉崎	芦田	14:20
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	S II	14:30 D
			山下(大)	山田	15:50
15:00 JC	グリーン 山下	イエロー I 山田	グリーン	山田	16:00 E
			吉崎	芦田	17:20
16:00 JD	オレンジ 山田・吉崎	グリーン 山下(大)	イエロー I	S III	16:00 F
			山下(大)		18:50
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	イエロー II	レンタル	17:30 F
			山下(大)	80分	18:50
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
19:30 H 20:50	S I	S II			オレンジ…小学校未経験者
	吉崎	芦田			グリーン…小中学生経験者
21:00 I 22:20	S II	S III			イエロー I…小学高学年、中学経験者
	吉崎	芦田			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

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

3月期 3月1日(日)～3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
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。

- ・3月29日～31日は通常レッスンがお休みになります。
- 3月期の振替・欠席は2月22日（日）からサービスエースにて予約可能となりキオ
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日（日）までとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3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 2月期 ボレーの上達



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	フォアストローク サーブ	バックストローク サーブの構え方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
ステップⅠ	フォアハンドボレー セットの位置	フォアボレー フォロースルー	バックボレー セットの位置	バックボレー フォロースルー
ステップⅡ	ロー・ボレー 返球の軌道イメージ	ハイ・ボレー 返球の判断	ブロックボレー 攻撃的、守備的使い方	並行陣の役割分担 ポジションと意識
ステップⅢ	ロー・ボレーとハーフボレー ラケットのセットの位置	バックハイ・ボレー 打点、ハンドワーク	カウンターのボレー 面作りと打点	並行陣の攻守 ショットとポジション
ゲーム	対並行陣 足元にコントロール	対並行陣 見方を活かす配球	対並行陣 左右の搖さぶり	対並行陣 ロブの使い分け

- ※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。

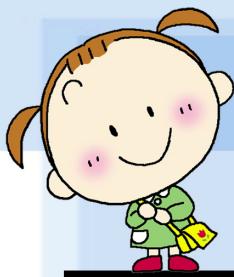


# 1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー

2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『ストローク』
レッド 	ラケットのむきにとんでいくことをおぼえよう	ネットをこせるようにしよう	ネットのむこうからとんでもくるボールをうとう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	●フォロースルーを大きく振ろう ●遠くまで飛ばせるようになろう	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	●タイミングを合わせて打球しよう ●1.2.3のリズムを作ろう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	前後左右に動かされてもフォームを崩さずに打とう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スイングを振り切ってコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	レベルスイングでも打てるようにしよう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	ネット2枚分の高さまでで、振り抜いてコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



# ストロークバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
<b>レッド</b> 	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  ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	4かいのうち2かいネットをこそう  ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう  ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
<b>オレンジ</b> 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。  ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。  ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう  ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
<b>グリーン</b> 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。  ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。  ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう  ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
<b>イエロー</b> 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。  ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。  ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう  ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、  
1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！