

	月	火	水	木	金	
インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿						
3月期レッスンスケジュール					2026	
9:40 A	S I 三村	S III 山下	S I 山下	S II 山田	S II 吉崎	S III 芦田
11:00 B	S III 三村	S II 山田	入門 山下	S III 山田	S I 吉崎	S II 山下
12:40 C	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
14:10 D	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
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)
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)
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	オレンジ 吉崎
18:40 G	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
20:10 H	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
21:40 I	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)
23:00						

※3月期は3月1日(日)~28日(土)までとなります。

※3月29日(日)・30日(月)・31日(火)は休校日となります。(29日と30日はイベントレッスンを行います)

※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	S I 山田	S II 山下	S I 芦田
9:50			S II 山田
10:00 A	S II 山田	S III 山下	入門 芦田
11:20			S III 山田
11:30 B	S I 山田	S II 山下(大)	S I 吉崎
12:50			S II 山田
13:00 JA	入門 山下	レンタル 50分	レッド 吉崎・山下(大)
14:00 JB	レッド 山下(大)	イエロー-I 芦田	オレンジ 山下(大)
15:00 JC	グリーン 山下	イエロー-I 山田	グリーン 吉崎
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)
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	S III 芦田
18:00 G	イエロー-II 山下(大)	イエロー-III 芦田	イエロー-II 山田
19:20			入門 山下(大)
19:30 H	S I 吉崎	S II 芦田	
20:50			
21:00 I	S II 吉崎	S III 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>



HOME PAGE

NET SHOP

Instagram

スクールカレンダー

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				

4月期 4月1日(水)～4月28日(火)

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		

 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、4月29日・30日は通常レッスンがお休みになります。

○ 4月期の振替・欠席は3月22日(日)からサービスエースにて予約可能となります。

○ 4月期の休会・退会の受付は3月15日(日)までとなります。

○ 5月期の休会・退会の受付は4月15日(水)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 3月期 ストロークの攻守



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	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	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 ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
ステップⅡ	対ストローカー 攻められづらいボール	対ボレーヤー 攻められづらいボール	対並行陣 ロブの使い方	対並行陣 相手の陣形を見て配球
ステップⅢ	対ストローカー 相手にどの位置で打たせ たいか	対ボレーヤー スピードに頼らない配球	対並行陣の守備 ロブの使い方	対並行陣 攻守の切り替えの判断
ゲーム	対雁行陣 ロブを打たせる配球	対雁行陣 2対1の作り方	対雁行陣 オープンコートの作り方	対雁行陣 攻めると決めるの違い

- ※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。



3・4月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



3月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールを なげてみよう	コーチとかがしボール のうちあいをしてみよう	ラケットをあたまの うえにあげてみよう	てんすうをかぞえて ころがしラリーをしよう
オレンジ 	トスを上げて 打点の確認	オレンジコートで ラリーをしよう	打ちたい方向に横向き から体を回して打とう	バウンドする位置まで 素早く動いて打ち返す
グリーン 	グリップの確認 (コンチネンタルグリップ)	コーチと10往復 ラリーを続ける	基本動作の確認 (トロフィーポーズ)	スプリットステップを 行いラリーをする
イエロー 	フラットサーブを打とう (コンチネンタルグリップ)	レティーポジションから スプリットステップ行い ラリーをする	打ち終わりに 体のバランスを 崩さないようにする	生徒同士の 球出しから10往復 ラリーをしよう

※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。