

	月	火	水	木	金						
<b>インドアテニススクール</b> <b>ロングウッド鈴鹿</b>											
<b>4月期レッスンスケジュール</b>					<b>2026</b>						
9:40 A	S I 三村	S III 山下	S I 山下	S II 山田	S I 吉崎	S III 芦田	S I 山下	S II 山下(大)	S I 山下	S III 三村	9:40 A
11:00 B	S III 三村	S II 山田	入門 山下	S III 山田	入門 吉崎	S II 芦田	レンタル 80分	S III 山下	レンタル 80分	S II 三村	11:00 B
12:40 C	入門 山下	ゲーム 山田	S I 山下(大)	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
14:10 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	S II 山下(大)	ゲーム 芦田	レンタル 80分	S II 山田	14:10 D
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(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 山田	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	レンタル 山下(大)	グリーン 芦田	16:40 JE
17:40 JF	グリーン 山田	レンタル 50分	オレンジ 山田	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 山田	17:40 JF
18:40 G	イエロー-II 芦田	レンタル 80分	S I 山下(大)	S II 山下	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 芦田	入門 山下	18:40 G
20:10 H	レンタル 80分	S II 芦田	入門 山下(大)	S I 山下	S II 山下(大)	S III 芦田	レンタル 80分	S II 芦田	S I 芦田	S III 山田	20:10 H
21:40 I	レンタル 80分	S III 芦田	S II 山下(大)	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 芦田	S II 山田	21:40 I
23:00											23:00

	土	日			
8:30 S	S I 山田	S II 山下・山下(大)	S I 芦田	S II 山田	8:30 S
9:50					9:50
10:00 A	S II 山田	S III 山下・山下(大)	入門 芦田・吉崎	S III 山田	10:00 A
11:20					11:20
11:30 B	S I 山田	S II 山下(大)	S I 山下(大)・吉崎	S II 山田	11:30 B
12:50					12:50
13:00 JA	入門 山下	レンタル 50分	レッド 山下(大)・吉崎	S I 芦田	13:00 C
14:00					14:00
14:00 JB	レンタル 山下(大)	イエロー-I 芦田	オレンジ 山下	オレンジ 山下(大)	14:20
15:00 JC	グリーン 山下	イエロー-I 山田	グリーン 吉崎	S II 山田	14:30 D
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)	S III 芦田	15:50 E
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	イエロー-II 山下(大)	レンタル 芦田	16:00 F
18:00 G	イエロー-II 山下(大)	イエロー-III 芦田			17:20 F
19:20			<b>ジュニアクラスの名称</b> 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		18:50
19:30 H	S I 吉崎	S II 芦田			17:30
20:50					18:50
21:00 I	S II 吉崎	S III 芦田			21:30
22:20					22:00

**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

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い致します。

※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。

# スクールカレンダー

**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		

**5月期** 5月4日(月)～5月31日(日)

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。

- 4月29日～5月3日は通常レッスンがお休みになります。
- 5月期の振替・欠席は4月22日からサービスエースにて予約可能となります。
- 休会・退会の受付は前月の15日までとなります。



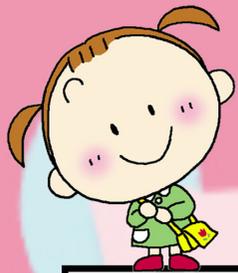
# 一般クラス

## 4月期 サーブ&レシーブの安定



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	バックハンドストローク サーブの準備	ポレー サーブのスイング動作確認	スマッシュ ラリー練習
ステップⅠ	サーブの基本 打点の確認	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブの基本 レシーブ動作確認	サーブ・レシーブ 構える場所の確認
ステップⅡ	フラットサーブ スイングスピードUP	スライスサーブ 回転のコントロール	レシーブ タイミングの取り方	サーブ・レシーブ ゲームをしよう
ステップⅢ	サーブのコースと球種 の打ち分け	安定感のある サーブの打ち分け	レシーブ バックスイングの確認	サーブ・レシーブ 安定感のある展開
ゲーム	対雁行陣 前衛を意識した配球	対雁行陣 高さの使い分け	対雁行陣 相手を崩す配球	対雁行陣 スムーズなネットダッシュ

- ※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



4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『サーブ』
<b>レッド</b> 	トスをあたまのうえにあげてみよう	ワンバウンドでうとう	ボールをたかくうってネットをこえよう	バッチチャレンジサーブ
<b>オレンジ</b> 	ラケットを振って遠くに飛ばそう	スピードと高さを考えて打ち返そう	打球方向の確認	バッチチャレンジサーブ
<b>グリーン</b> 	スライスサーブで打とう (コンチネンタルグリップ)	正しい立ち位置の確認	ボールの回転を理解してコントロール	バッチチャレンジサーブ
<b>イエロー</b> 	1stサーブ・2ndサーブを打ち分けよう	ポイントマッチで大きな声でジャッジをしよう	フラットサーブ・スライスサーブでコースを狙って打とう	バッチチャレンジサーブ

※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。



# サーブバッジチャレンジ



	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> 	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって2かいラケットにあてよう ※サービスラインの一步前から
<b>オレンジ</b> 	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
<b>グリーン</b> 	右から2球・左から2球打ち 4回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右・左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左選択
<b>イエロー</b> 	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左と球種を選択して4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！