

	月	火	水	木	金	
インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿						
6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 I 吉崎	S III 芦田
11:10 B 12:00 12:30	S III 三村	S II 山田	入門 山下	S III 山田	入門 吉崎	S II 山下
12:40 C 13:30 14:00	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
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
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
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)
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
18:40 G 19:10 20:00	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
20:10 H 21:00 21:30	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
21:40 I 23:00	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)

	土	日	
8:30 S 9:50	S I 山田	S II 山下	S I 芦田
10:00 A 11:20	S II 山田	S III 山下	入門 芦田・吉崎
11:30 B 12:50	S I 山田	S II 芦田	S I 吉崎
13:00 JA C 14:00	入門 山下	レンタル 50分	レッド 吉崎
14:00 JB 14:20	レッド 吉崎	オレンジ 芦田	オレンジ 山下(大)
15:00 JC 15:50	グリーン 山下	イエロー-I 山田	グリーン 吉崎
16:00 JD 16:40	オレンジ 山田	グリーン 吉崎	イエロー-I 山下(大)
17:00 JE 17:20	レンタル 50分	レンタル 50分	イエロー-II 山下(大)
18:00 G 19:20	イエロー-II 吉崎	イエロー-III 芦田	山下(大) 80分
19:30 H 20:50	S I 吉崎	S II 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	S II 吉崎	S III 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>



HOMEPAGE



NETSHOP



Instagram

※6月期のスクールは6月1日(月)～6月28日(日)までとなります。

※6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。

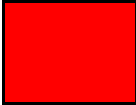
スクールカレンダー

6月期 6月1日(月)～6月28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						

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	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						

 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。

○7月27日～31日は8月期1週目のレッスン日になります。

○7月期の振替・欠席は6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。

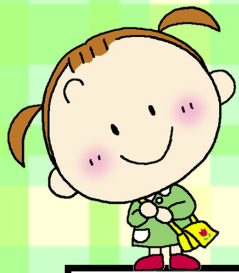
インドアテニススクール

オンバウンド鈴鹿

一般クラス 6月期 ゲームを楽しむ


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	ボレー サーブの方向	スマッシュ 打ち合い
ステップⅠ	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスのストローク コースの打ち分け	ダブルスのポジション サイド、センターのケア	ロブの使い方 ポジションチェンジ
ステップⅡ	対並行陣 ポイントを取りに行く	雁行陣→並行陣 前に出る	リターンダッシュ サーブの変化に対応	ゲームをしよう 並行陣でポイントGET
ステップⅢ	サービスダッシュ ステッカーのタイミング	リターンダッシュ ペースを意識する	並行陣同士 浮かさないラリー	ゲーム 駆け引きを楽しむ
トーナメントⅠ	並行陣の守備 沈められた時の対応	並行陣の守備 ロブへの対応	並行陣の攻撃 後衛を動かす	並行陣の攻撃 前衛に打った後の動き

- ※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。

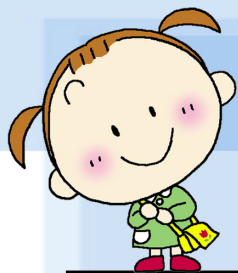


5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



6月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ボレー』
レッド 	あしをだしてうとう	おおきくうごいて ボールをうとう	ラケットのうらと おもてをつかおう	バッジチャレンジ 『ボレー』
オレンジ 	足の踏込みで ラケットを振らずに 打球しよう	グリップチェンジを 早く行なう	左右に動いて 打ってみよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
グリーン 	ネットにつめて ボレーをしよう	ベースラインを狙って 深くボールを打とう	左右を狙って ボレーを打ち分けよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
イエロー 	ファーストボレー・ セカンドボレー・ スマッシュの コンビネーションに挑戦	チャンスボールを 決めてみよう	アプローチショットから ボレーの流れを覚えよう	バッジチャレンジ 『ボレー』

※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。



ボレーバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	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 <small>※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。</small>	フォア・バックこうごで 6かいのうち3かい ネットをこそう <small>※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。</small>	フォアかバックで 4かいのうち2かい ネットをこそう <small>※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。</small>
オレンジ 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 ストレートコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォアかバックで 4回のうち2回 コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
グリーン 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
イエロー 	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを 半面コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※半面エリアは左右選べます</small>	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	アプローチ→フォアボレー →バックボレーを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>

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！