

	月	火	水	木	金							
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿									7月期レッスンスケジュール	2026	
9:40 A 11:00	定休日	S I 山下	S II 山田	S I 山下	S III 芦田	S I 前川	S II 山下	S I 山田	S III 三村	9:40 A 11:00		
11:10 B 12:00 12:30		入門 山田	S II 山下	入門 芦田	S II 山下	レンタル 80分	S III 山下	S II 三村	入門 山田	11:10 B 12:00 12:30		
12:40 C 13:30 14:00		S I 吉崎	S II 山田	S II 山田	レンタル 80分	S II 前川	S III 芦田	レンタル 80分	ゲーム 山田	12:40 C 13:30 14:00		
14:10 D 15:30		レンタル 80分	ゲーム 山田	S II 芦田		S I 芦田	ゲーム 前川		S II 山下	14:10 D 15:30		
15:40 JD		レンタル 50分	レンタル 50分	オレンジ 山田	レッド 芦田	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			イエロー I 山田	グリーン 芦田		レンタル 50分	レンタル 50分	オレンジ 芦田	グリーン 山田	16:40 JE		
17:40 JF		オレンジ 山田	グリーン 吉崎	イエロー I 芦田		グリーン 芦田	イエロー I 前川	レンタル 50分	イエロー I 山田	17:40 JF		
18:40 G 19:10 20:00		S I 吉崎	S II 山下	S II 山田	イエロー II 山下	入門 山下	S III 吉崎	イエロー II 山田	入門 芦田	18:40 G 19:10 20:00		
20:10 H 21:00 21:30		入門 吉崎	S I 山下	S II 吉崎	S III 山田	S I 吉崎	S II 芦田	S I 芦田	S III 山下	20:10 H 21:00 21:30		
21:40 I 23:00		S II 吉崎	S III 山下	S I 吉崎		S II 吉崎	S III 芦田	S I 山下	S II 芦田	21:40 I 23:00		

※7月期のスクールは6月29日(月)～7月26日(日)までとなります。

※7月期より月曜日が定休日となります。

※今月より大幅にコーチの配置変更がございます。皆様に安心して受講いただける様、クラス環境も考慮して調整を進めてまいります。(赤字の箇所がコーチ変更・クラス変更となります)

※7月より新しく前川コーチが木曜日を担当します！是非一度受講してみてください！

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



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram

スクールカレンダー

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						

8 月 期 7月27日(月)～8月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	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

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。

○8月10日～15日は通常レッスンお休みになります。○7月期から月曜日は定休日となります。

8月30日・31日は9月期1週目のレッスン日になります。

○8月期の振替・欠席は7月20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



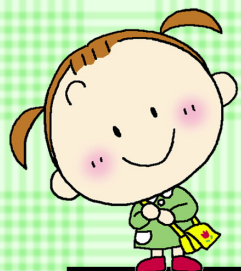
一般クラス

7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 サーブの引き方	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	トップスピン ラケットアクション	高い打点 弾むボールへの対応	スライス 低い位置で取らせる	アプローチ ボレー対ストローク
ステップⅢ	安定したスピン 回転量の調整	ライジングでの処理 軌道予測と打点	スライス ロブとドロップ	対平行陣 配球の意識
ゲーム	雁行陣から平行陣 アプローチから	雁行陣から平行陣 ロブが抜けたら	雁行陣から平行陣 カットボレー	雁行陣から平行陣 ネットプレーへの流れ

※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。



7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



7月	1週目『ラリー & ゲーム』	2週目『サーブ』	3週目『ラリー & ゲーム』	4週目『サーブ』
レッド 	コーチとこがしラリー	ボールをなげて ネットをこそう	コーチと こがしラリーで 10回つづけよう	あたまのうえに ボールをあげよう
オレンジ 	ネットにかけないように 意識をする	トスをまっすぐ上げよう	コーチとラリーで 10回続けよう	頭の上でラケットに ボールを当てよう
グリーン 	回転をかけて 打球軌道を コントロールする	トロフィーポーズを 覚えよう	コーチと7往復 ラリーをしよう	スライスサーブ (コンチネンタルグリップ)
イエロー 	ドライブと スライスを 使いラリーをしよう	スライスサーブを コントロールしよう	コーチと10往復 ラリーをしよう	フラットサーブと スライスサーブの 打ち分け

※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。