

	月	火	水	木	金					
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 8月期レッスンスケジュール 2026									
9:40 A 11:00	定休日	SⅠ 山下	SⅡ 山田	SⅠ 山下	SⅢ 芦田	SⅠ 前川	SⅡ 山下	SⅠ 山田	SⅢ 三村	9:40 A 11:00
11:10 B 12:00 12:30		入門 山田	SⅡ 山下	入門 芦田	SⅡ 山下	レンタル 80分	SⅢ 山下	SⅡ 三村	入門 山田	11:10 B 12:00 12:30
12:40 C 13:30 14:00		SⅠ 吉崎	SⅡ 山田	SⅡ 山田	レンタル 80分	SⅡ 前川	SⅢ 芦田	レンタル 80分	ゲーム 山田	12:40 C 14:00
14:10 D 15:30		レンタル 80分	ゲーム 山田	SⅡ 芦田		SⅠ 芦田	ゲーム 前川		SⅡ 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 19:10 G 20:00		SⅠ 吉崎	SⅡ 山下	SⅡ 山田	イエローⅡ 山下		SⅢ 吉崎	イエローⅡ 山田		18:40 19:10 G 20:00
20:10 H 21:00 21:30		入門 吉崎	SⅠ 山下	SⅡ 吉崎	SⅢ 山田	SⅠ 吉崎	SⅡ 芦田	SⅠ 芦田	SⅢ 山下	20:10 H 21:00 21:30
21:40 I 23:00		SⅡ 吉崎	SⅢ 山下	SⅠ 吉崎		SⅡ 吉崎	SⅢ 芦田	SⅠ 山下	SⅡ 芦田	21:40 I 23:00

※8月期のスクールは7月27日(月)～8月29日(土)までとなります。

※8月10日(月)～15日(土)まで休校日となります。

※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。

※8月期はジュニアクラス在籍の方は振替料金が半額になります。是非たくさん受講して下さい！

	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 14:20
14:00 JB D	レッド 山下	オレンジ 芦田	オレンジ 吉崎	SⅡ 山田	14:00 D 15:50
15:00 JC E	グリーン 山下	イエローⅠ 山田	グリーン 吉崎	SⅢ 山田	15:00 E 16:00
16:00 JD F	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 17:20
17:00 JE G	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 18:50
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

8 月 期 7 月 2 7 日 (月) ～ 8 月 2 9 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

9 月 期 8 月 3 0 日 (日) ～ 9 月 3 0 日 (水)

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	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	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。

○ 8 月 1 0 日 ～ 1 5 日、 9 月 6 日、 9 月 2 1 日 ～ 2 3 日は通常レッスンお休みになります。

○ 9 月 期 の 振 替 ・ 欠 席 は 8 月 2 3 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 1 5 日 ま で と な り ま す 。 （ 8 月 は 1 5 日 が お 休 み の 為 8 月 1 6 日 ま で ）

インドアテニススクール

ロングウッド鈴鹿



一般クラス

8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	ストローク・ボレーの基本 テイクバックの理解	ストローク・ボレーの基本 足の動かし方	ストロークのグリップチェンジ テニスは構えから	簡単なラリー 戻るまでがテニス
ステップⅠ	ボレーのグリップ 薄い持ち方にチャレンジ	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	つなぐボレー ゆっくり続ける
ステップⅡ	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
ステップⅢ	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
ゲーム	平行陣対策 足元へ沈める	平行陣対策 味方を活かす配球とは	平行陣対策 角度つけて満足しない	平行陣対策 ロブは高く時間作る

※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。



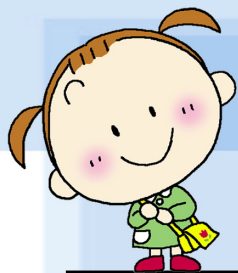
7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



8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『ラリー & ゲーム』
レッド 	ワンバウンドのボールを うってネットをこそう	あたまのうえにボールを あげてラケットにあてよう	コーチとネットを はさんでラリー	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
オレンジ 	コーチの球出しから 8回ラリーを続けよう	サービスコートに 入る確率を上げよう	ポイントラリーをしよう	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
グリーン 	コーチの球出しから 12回ラリーを続けよう	コントロールして 左右に打ち分け	サーブからの ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
イエロー 	ドライブとスライスを 打ち分けラリーをしよう	1stサーブ 2ndサーブの 打ち分け	アプローチショットから ボレーに出て ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』

※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。



ラリー & ゲームバッジチャレンジ



	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 	コーチと3往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと1往復ラリー ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	コーチと7往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと5往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの位置から
グリーン 	コーチのボール出しから1本勝負 ※ベースラインから	コーチと5往復ラリー ※ベースラインから	コーチと2往復ラリー ※ベースラインから
イエロー 	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※コーチのサーブから	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※生徒のサーブから	コーチと3往復ラリー ※ベースラインから

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！