

	月	火	水	木	金					
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 9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	レンタル 80分	S I 芦田	ゲーム 前川	レンタル 80分	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		レンタル 50分	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	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	レンタル 50分	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 吉崎	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	レンタル 80分	S II 吉崎	S III 芦田	S I 山下	S II 芦田	21:40 I 23:00

※9月期のスクールは8月30日(日)～9月30日(水)までとなります。

※9月6日(日)・9月22日(火)・23日(水)は休校日となります。

※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。

※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 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 15:30
15:00 JC E	グリーン 山下	イエローⅠ 山田	グリーン 吉崎	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 17:30 18:50
17:00 JE	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	
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

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			

1 0 月 期 1 0 月 1 日 (木) ~ 1 0 月 2 8 日 (水)

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。

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

○ 1 0 月 期の振替・欠席は 9 月 2 4 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。

インドアテニススクール

ロングウッド鈴鹿



一般クラス

9月期 ストローク(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	ストロークサーブの基本 打点をマスター	ストロークサーブの基本 打ち終わりの形	ストロークでのフットワーク 打ち終わりの後の戻り方	簡単なラリー 構えから打ち終わりの流れ
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 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
ステップⅢ	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
ゲーム	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2VS1を作る	対雁行陣 オープンコート作る意識	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。



9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



9月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	ネットを こせるようにしよう	こわがらず ラケットにあてよう	ネットのむこうから とんでくるボールを うとう	ラケットのまんなか にあてよう
オレンジ 	1・2・3のリズムで スイング	横向きでラケットに 当てよう	ラケットを 下から上に振ろう	スプリットステップから ボレー
グリーン 	基本のテイクバックを 覚えよう	スプリットステップから リズムをとる	ラケットの正しい軌道で スイング	片手バックハンドで 打ってみよう
イエロー 	オープンスタンスで 打とう	スライス回転を かけよう	左右に動いても バランスを 崩さないように打つ	低い打点と高い打点の 打ち方

※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。