

	月	火	水	木	金					
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 10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	レンタル 80分	SⅠ 芦田	ゲーム 前川	レンタル 80分	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		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 19:10 G 20:00		SⅠ 吉崎	SⅡ 山下	SⅡ 山田	イエローⅡ 吉崎		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	レンタル 80分	SⅡ 吉崎	SⅢ 芦田	SⅠ 山下	SⅡ 芦田	21:40 I 23:00

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

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

※10月期のスクールは10月1日(木)～10月28日(水)までとなります。

※10月29日(木)・10月30日(金)・31日(土)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。

※10月31日はプロをお招きしたイベントを行います！乞うご期待！

スクールカレンダー

10月期 10月1日(木)～10月28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

11月期 11月1日(日)～11月28日(土)

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



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。

○10月29日～31日は通常レッスンお休みになります。

○11月期の振替・欠席は10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

ロングウッド鈴鹿



一般クラス

10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	ストローク・ボレーの基本 打ち終わりまでの流れ	ストローク&ボレーの基本 足の動かし方 ステップ	グリップの確認 準備の時、打球動作時の持ち方	ラリーを続けよう 戻って構える 次の準備
ステップⅠ	サーブ基本 打点	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ ストロークの構える場所
ステップⅡ	フラットサーブ スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
ステップⅢ	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1stボレーの考え方	レシーブダッシュ 相手の動きは？	サービスダッシュ対 レシーブダッシュ
ゲーム	対雁行陣 前衛をかわすストローク	対雁行陣 高さを使う	対雁行陣 パワーに頼らず崩すには	対雁行陣 相手のすきを見て前へ

※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。

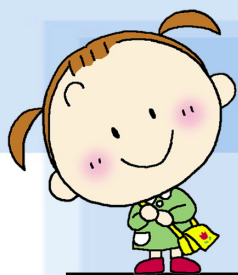


9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



10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『ストローク』
レッド 	まとをねらってみよう	ラケットのうらおもてをつかおう	コートをおおきくうごいてみよう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	ボールに回転をかけよう	コースを狙ってみよう	ネットをしないように高い所を通そう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	正しい打点で回転をかけよう	しっかり前に踏み込んでボレー	打球の高さをコントロール	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	高い打点で打ち込もう	アプローチからボレー	守りと攻めの打ち分け	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	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 ※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。	4かいのうち2かいネットをこそう ※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。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

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！