

	月	火	水	木	金					
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 11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		レンタル 80分	S II 山下	入門 山下	S II 芦田	入門 吉崎	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	レンタル 80分	S II 芦田	ゲーム 山田	S I 吉崎	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 山下	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・渡邊	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・渡邊	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

※11月期のスクールは11月1日(日)～11月28日(土)までとなります。

※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。

※11月期は休校日はございません。

8:30 S 9:50	S I 山田	S II 山下	S I 芦田	S II 山田	8:30 S 9:50
10:00 A 10:50 11:20	S II 山田	S III 山下	入門 吉崎	S III 山田	10:00 A 10:50 11:20
11:30 B 12:50	S I 吉崎	S II 芦田	S I 芦田	S II 山田	11:30 B 12:50
13:00 JA C	入門 山下・吉崎	レンタル 50分	レッド 吉崎	S I 芦田	13:00 JA C
14:00 JB D 14:20	レッド 山下	オレンジ 芦田	オレンジ 吉崎	S II 山田	14:00 JB D 14:20
15:00 JC E 15:50	グリーン 山下	イエロー I 山田	グリーン 吉崎	S II 山田	15:00 JC E 15:50
16:00 JD F 16:00 17:20	オレンジ 山田	グリーン 吉崎	イエロー I 山田	S III 芦田	16:00 JD F 16:00 17:20
17:00 JE 17:30	レンタル 50分	レンタル 50分	イエロー II 吉崎	レンタル 80分	17:00 JE 17:30
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	S I 吉崎	S II 芦田			
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

※11月期のスクールは11月1日(日)～11月28日(土)までとなります。

※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。

※11月期は休校日はございません。

スクールカレンダー

1 1 月期 1 1 月 1 日 (日) ~ 1 1 月 2 8 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

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (日) ~ 1 2 月 2 6 日 (土)

日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	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
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。

○ 1 2 月 2 7 日 ~ 1 月 3 日は通常レッスンお休みになります。

○ 1 2 月期の振替・欠席は 1 1 月 2 2 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

オンバウンド鈴鹿

一般クラス

11月期 ゲームの上達

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①	バックハンドストローク サーブの準備	フォア・バックボレー サーブのスイング	スマッシュ 打ち合い
ステップⅠ	ストローク テイクバックの仕方	ネットプレー 続けるボレー	サーブ&レシーブ レシーブの軸足	ゲーム形式 雁行陣の後衛
ステップⅡ	ネットプレー ローボレーとハイボレー	ストローク トップスピン	サーブ&レシーブ レシーブダッシュ	ゲーム形式 平行陣の基本
ステップⅢ	サーブ&レシーブ サーブの打ち分け	ネットプレー 長さの打ち分け	ストローク 回転での制御	ゲーム形式 対雁行陣
ゲーム	平行陣対平行陣 平行陣のとり方	雁行陣対雁行陣 ストレートの使い方	雁行陣対平行陣 守備力アップ	平行陣対雁行陣 ボレーの配球

※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。



11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



11月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールをなげてみよう きまったばしょでまつ・ボールのキャッチ & スローができる	コーチとゴロゴロラリー	トスをあげてみよう おともだちのそばでラケットをふらない・ラダーができる	ゴロゴロラリーで 10かいつづけよう
オレンジ 	トスをまっすぐ上げよう レッスンの最初と最後で整列してきちんとあいさつ・肩よりも上からボールを投げる	ネットをしないように ラリー	打点の確認 お友達のそばでラケットを振らない・ラダーが出来る	ポイントラリー
グリーン 	トロフィーポーズ 足下のボールケアをする・オーバースローでボールを投げる	コーチと10往復ラリー	スライスサーブ ラリーの際「お願いします」から始める・ラダーが3種類以上出来る	生徒同士で 10往復ラリー
イエロー 	プロネーション 元気よく挨拶（礼節）・ベースラインからボールを投げてネットを越える	ストレートラリーと クロスラリー	フラット・スライスの 打ち分け 安全配慮をする・ラダーが5種類以上出来る	スライスを 混ぜながらのラリー

※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。