インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿

12月期レッスンスケジュール 2026

	月	火	水	木	金	
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		レンタル 80分 / SⅡ 山下	入門 山下 / SⅡ 芦田	入門 吉崎 / 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 / レンタル 80分	SⅡ 芦田 / ゲーム 山田	SⅠ 吉崎 / 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 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・吉崎 / 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・吉崎 / レンタル 80分	入門 山下・吉崎 / SⅢ 渡邊	イエローⅡ 山田 / 入門 芦田	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 渡邊 / 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	レンタル 80分 / SⅢ 芦田	SⅠ 山下 / SⅡ 芦田	21:40 I 23:00

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

※12月期のスクールは11月29日（日）～12月26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。

※12月期の休校日は12月27日～31日までとなります。（年明け1月1日～4日まで休校日です）

※新年は1月5日（火）からスタートとなります。

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

スクールカレンダー

１２月期　１１月２９日(日)～１２月２６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		

１月期　１月４日(月)～１月３１日(日)

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。

○１２月２７日～１月３日は通常レッスンお休みになります。

○１月期の振替・欠席は１２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
ロングウッド鈴鹿

楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

一般クラス
12月期　ゲームを楽しもう



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・バックストローク ラケットワーク	フォア・バックストローク フットワーク	フォア・バックストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	ストローク コースの打ち分け	ネットプレー ボレーのフットワーク	サーブ＆レシーブ レシーブの基本	ゲーム形式 雁行陣の前衛球
ステップⅡ	ネットプレー ミドルボレーとローボレー	ストローク ドロップショット・ロブ	サーブ＆レシーブ サービスダッシュ	ゲーム形式 アプローチから平行陣
ステップⅢ	サーブ＆レシーブ レシーブダッシュ	ネットプレー 頭上の攻守	ストローク ライジングでの処理	ゲーム形式 平行陣での攻守
ゲーム	雁行陣対平行陣 攻めさせない配球	平行陣対雁行陣 ロブの対応	平行陣対平行陣 ボレーのコントロール	雁行陣対雁行陣 サーブ＆レシーブ強化

※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。



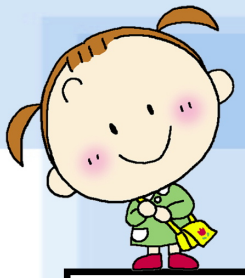
11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー＆ゲーム



12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『サーブ』
レッド	あたまのうえで ラケットにあてよう	ワンバウンドでラリー	ネットのむこうがわに とばそう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	レッスンをさいごまでがんばる・あしぶみ、スプリットステップをする		おともだちのおうえんをする・ぜんりょくでまっすぐはしる	
オレンジ	最後まで振り切ろう	サーブからラリー	狙って打とう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	道具を大切にする・全力で走って止まる		お友達の応援をする・クロスステップをする	
グリーン	確率をあげよう	サーブから ポイントラリー	コースを狙おう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	大きな声で返事・打点に入る際にショートステップをする		一緒に参加している子を応援する・コンチネンタルで上つきを裏表で出来る	
イエロー	ジャンプして打とう	生徒同士で 10往復ラリー	バランスを崩さない	バッジチャレンジ 『サーブ』
	お友達の足下のボールケアをする・ラダーが5種類以上出来る		相手の気持ちを尊重した態度・ベースラインからボールを投げてネットを越える	

※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。

ほめちぎるテニススクール×ほめ達
Indoor Tennis School
LONG WOOD



サーブバッジチャレンジ



	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	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一歩前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一歩前から	3かいうって2かい ラケットにあてよう ※サービスラインの一歩前から
オレンジ	右2球左2球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
グリーン	右2球左2球打ち4回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から	右2球左2球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から	右左は選択4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左選択
イエロー	右左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右左と球種は選択し4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！

ほめちぎるテニススクール×ほめる達
Indoor Tennis School
LONG WOOD