

# ロングウッド多治見 8月期タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日													
8:20	S	55歳からの らくらくテニス 岡部				8:20	55歳からの らくらくテニス 岡部	8:00	S	S II	S III	8:00	S	S I	S II					
9:40		★振替がスムーズに取れるよう、お休みの連絡をしていただくようお願いします。				9:40		9:20	S	大島	一柳	9:20	S	曾我	早川(原)					
9:45	A	S I 英樹	S II 曾我	10:15 入門 英樹	S II 曾我	10:15 入門 一柳	S I 大島	S I 大島	S II 曾我	10:15 入門 岡部	S III 英樹	9:25	A	S I 大島	S II 一柳	9:25	A	S I 大島	S III 曾我(早川)	
11:05	B	レンタルコート 40分 50分 80分	S II 英樹	S I 英樹	S III 曾我	S I 一柳	S II 大島	入門 大島	S I 曾我	S I 英樹	S II 岡部	10:45	B	入門 大島	S III 能野	10:45	B	S II 大島(原)	S III 一柳	
12:30		レンタルコート 40分	レンタルコート 40分	レンタルコート 40分	レンタルコート 40分	レンタルコート 40分	レンタルコート 40分	レンタルコート 40分	レンタルコート 40分	レンタルコート 40分	レンタルコート 40分	12:10	JO	レッド 大島	オレンジ 一柳(颯人)	12:10	JO	オレンジ 曾我(原)	入門 一柳	
13:10	C	入門 英樹	S III 曾我	入門 曾我	S I 英樹	ゲームⅡ 大島	ゲームⅢ 早川	S II 大島	ゲームⅢ 曾我	S II 英樹	ゲームⅢ 大島	13:05	C	グリーン 一柳	S II 能野	13:05	J1	レッド 曾我	オレンジ 早川(木股)	グリーン 大島
14:30												13:55	J1	イエロー 一柳(颯人)	S II 能野	13:55	J1	オレンジ 大島(木股)	グリーン 一柳(原)	
14:35	D	S II 一柳	ゲームⅢ 英樹	S II 曾我	S III 加藤	入門 早川	S III 一柳	入門 一柳	ゲームⅢ 大島	入門 早川	レンタルコート 40分 50分 80分	14:00	J2	オレンジ 山本	グリーン 能野	14:00	J2	オレンジ 大島(木股)	グリーン 一柳(原)	
15:55												15:05	D	オレンジ 山本	グリーン 能野	14:55	J3	オレンジ 曾我(原)	入門 早川	
16:00	J4	16:10~ レッド 曾我	オレンジ 一柳	16:10~ レッド 英樹	オレンジ 加藤	レンタルコート 50分	オレンジ 大島	16:10~ レッド 曾我	オレンジ 英樹	16:10~ レッド 曾我	オレンジ 早川	15:55	J3	オレンジ 大島(颯人)	グリーン 能野(岸野)	15:50	E	S I 一柳(木股)	S II 早川	
16:50	J5	オレンジ 曾我	グリーン 英樹(一柳)	オレンジ 英樹	グリーン 曾我	オレンジ 一柳	グリーン 早川	オレンジ 一柳(英樹)	グリーン 大島	オレンジ 曾我(早川)	グリーン 大島	16:50	J4	オレンジ 大島(颯人)	グリーン 能野(岸野)	16:50	E	オレンジ 岸野	グリーン 一柳	入門 山本
17:45	J6	ベアレンツ 英樹	イエロー 一柳	オレンジ 曾我(若林)	イエロー 加藤	グリーン 早川	イエロー 大島	オレンジ 大島	イエロー 曾我	グリーン 早川	イエロー 曾我	17:45	J5	ベアレンツ 一柳	イエロー 大島(颯人)	17:10	J	イエロー 一柳(原)	U18(I)	
18:40												17:50	J6	ベアレンツ 一柳	イエロー 大島(颯人)	18:15	F		大島(木股)	
18:50	G	レンタルコート 40分 50分 80分	U18(I)	19:20~ 入門 曾我	U18(I)	U18(I)	S III 一柳	U18(I)	S II 一柳(颯人)	19:20~ 入門 曾我	U18(II)	18:40	G	U18(I)	U18(II)	18:40	G	U18(I)	U18(II)	
20:10												18:50		岸野(颯人)	能野	20:00		一柳(原)	木股	
20:15	H	S I 一柳(颯人)	S II 木股	S II 岸野(若林)	S III 加藤	S I 早川	S II 岸野(原)	入門 木股	S I 一柳(颯人)	S II 曾我	S III 大島(早川)	20:10	H	S I 岸野	S II 山本(颯人)	20:15	H	S I 岸野	S II 山本(颯人)	
21:35												21:35	I	S I 山本	S III 岸野	21:40	I	S I 山本	S III 岸野	
21:40	I	S I 木股	S III 一柳	S I 岸野	S III 加藤	S I 岸野	S III 早川	S II 木股	S III 一柳	レンタルコート 40分 50分 80分	S II 早川	23:00	I	S I 山本	S III 岸野					

ロングウッドがネットショップをOPEN!  
http://longwood.shop2.makeshop.jp/

インドアテニススクール  
**ロングウッド多治見**  
(0572)29-5002



<http://www.longwood.co.jp>  
<http://www.longwood.co.jp/mobile/>(携帯)



レンタルコート(要予約)  
・ビジター 80分¥3,780 50分¥2,363 40分¥1,890  
・スクール生 80分¥2,646 50分¥1,654 40分¥1,323

※4名以下のクラスは、クラスの変更をお願いする事があります。  
※担当コーチは都合により変更になる場合がございますので、予め御了承ください。

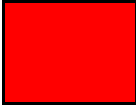
# スクールカレンダー

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	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	31

9月期 9月1(日)～9月28(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。

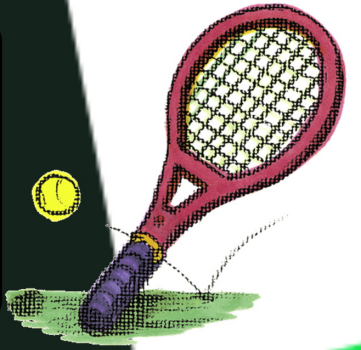
- 休会・退会の受付は前月15日までとなります。
- 8/12(月)～8/17(土) 夏季休館日
- 9/23(祝・月) ロングウッドフェスタ (森林校にて開催)

インドアテニススクール

**ロングウッド多治見**

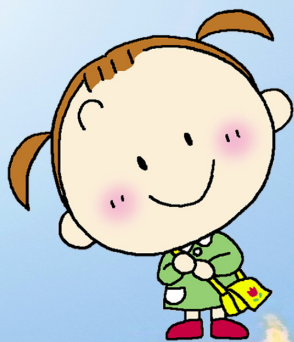
楽しく上達!  
インドテニススクール  
ロングウッド!

一般クラスレッスンテーマ  
8月期テーマ **サーブ**



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・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでの グリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	簡単サーブ! 打点を覚えよう	簡単サーブ! リズムを覚えよう	簡単サーブ! 滑らかにスイング	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スイングスピードを 上げるコツ	スライス・スピン 回転をかけるコツ	サーブスダッシュを 安定させるコツ	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	1stサーブの パワーアップ	2ndサーブの 質を上げる	サーブのコースで 崩して攻める	今月のまとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	サーブスダッシュ 1stボレーのコース	サーブスダッシュ後の ポジショニング	サーブスダッシュに対する リターンゲーム	今月のまとめ ゲーム練習

※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。



ジュニアクラスレッスンテーマ

今月の第3週は  
参観日だよ♪

# 8月期テーマ ネットプレー



	メインテーマ	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目 バッジチャレンジ
レッド	きほんを おぼえよう	ボールキャッチ	さゆうのうごき	はしってうとう	うごいてうって 5かいのうち1かい ネットをこえる
オレンジ	ボレーの基本	ボールキャッチ	ショットの強弱	狙って打とう	コーチと ボレーボレー ノーバウンドで4回
グリーン	ボレーで ポイントしよう	ボールキャッチ	ショットの強弱	狙って打とう	コーチと ボレーボレー ノーバウンドで8回
イエロー	ボレーで ポイントしよう	ショットの強弱	高い打点と 低い打点	ボレーボレーを 続けよう	コーチと ボレーボレー ノーバウンドで10回

※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。