

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

レンタルコート (要予約)

- ・ビジター 80分¥3,960(税込) 70分¥3,520(税込) 60分¥3,080(税込) 50分¥2,640(税込) 40分 ¥ 2,200(税込)
- ・スクール生 80分¥2,750(税込) 70分¥2,420(税込) 60分¥2,090(税込) 50分¥1,760(税込) 40分 ¥ 1,430(税込)

※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。予め御了承ください。

おかげさまで
ロングウッドは 40周年

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



スクールカレンダー

1 月期 1月5（日）～2月1（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 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

2 月期 2月2（日）～2月29（土）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

 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。

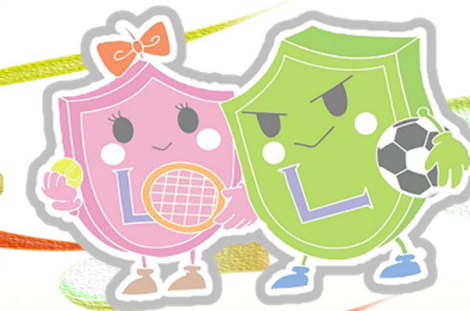
- 休会・退会の受付は前月15日までとなります。
- 1/13（祝・月） イベント
- 2/11（祝・火） イベント

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!
インドアテニススクール
ロングウッド!

一般クラスレッスンカリキュラム 1月期テーマ「フォアストロークの上達」



| 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 | フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ② | ストロークでの グリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③ | 今月のまとめ 楽しくラリーをしよう |
| ステップⅠ | 色々なフットワークで 打ってみよう | ネットの上を通す高さを 意識して打とう | ラリーを続けるコツ リズムが大事 | まとめ ゲーム練習 |
| ステップⅡ | スタンスを意識して 打ち分けよう | スイングスピードを 上げるコツをマスター! | 球種の変化で 強弱をつけよう | まとめ ゲーム練習 |
| ステップⅢ | 下半身を使って パワーアップ | チャンスボールを 逃さない! | 回転量・高さで 攻守の切り替え | まとめ ゲーム練習 |
| ゲームⅢ | 対並行陣 センターセオリー | 対並行陣 沈めてから攻める | 対並行陣 ロブを絡めて崩す | 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

1月期テーマ ストローク

| | 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 | タイミングをあわせよう | はしってうとう | ねらってうとう | バックハンドで5かいのうち3かいラケットにあてる |
| オレンジ | 綺麗なフォームで打とう | 打点を覚えよう | 綺麗なバランスで打とう | 走って止まろう | 5回中2回コートにボールを入れる |
| グリーン | 狙って所に打とう | 打点とフォロースルーの確認 | 左右の打ち分け | 深く打とう | バックハンドで6回連続左右へ打ち分けコートに入れる |
| イエロー | 相手を動かそう | 左右の打ち分け | 深くコントロールしよう | 的当て | 10回中1回コーンに当てる |

※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。