

### 5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	★手洗いや消毒、他の方と距離を取ってコロナ感染予防にご協力ください。				55歳からの らくらくテニス 岡部	S SII 早川	SIII 一柳 (伊佐治)	S SI 一柳(影山)	SII 大島(小嶋)					
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	SII 早川(倉橋)	SI 岡部	SIII 英樹	9:25 A SI 早川(颯人)	SII 一柳 (伊佐治)	9:25 A SI 大島(原)	SIII 一柳(小嶋)		
11:05	B	ラケットコート ＜開講クラス募集中＞ 英樹	SII 英樹	SI 英樹	SIII 大島(安田)	SI 一柳	SII 大島 (久保田)	入門 大島(倉橋)	SI 早川	SI 英樹	SII 神野	10:50 B 入門 早川(伊佐治)	SIII 能野(颯人)	10:50 B SII 大島(影山)	SIII 早川(原)	
12:30	C	ラケットコート 40分	ラケットコート 40分	ラケットコート 40分	ラケットコート 40分	ラケットコート 40分	ラケットコート 40分	ラケットコート 40分	ラケットコート 40分	ラケットコート 40分	ラケットコート 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(影山)	入門 一柳(小嶋)	
13:10	D	入門 英樹	SIII 神野	入門 大島	SI 英樹(安田)	ゲームⅡ 大島	ゲームⅢ 早川 (久保田)	SII 大島(倉橋)	ゲームⅢ 早川	SII 英樹	ゲームⅢ 神野	13:00 C グリーン 一柳(颯人)	SII 能野 (伊佐治)	13:05 J1 レッド 一柳(影山)	オレンジ 早川(原)	グリーン 大島(小嶋)
14:30	E	入門 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(倉橋)	入門 早川	ラケットコート ＜開講クラス募集中＞	14:00 J2 イエロー 一柳(影山)	SII 早川(颯人)	14:00 J2 オレンジ 大島(原)	グリーン 一柳(小嶋)	
15:55	F	16:10～ レッド 神野	オレンジ 一柳	16:10～ レッド 大島(安田)	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(倉橋)	オレンジ 英樹	16:10～ レッド 神野	オレンジ 早川	15:00 D レッド 能野	オレンジ 山本 (影山)	15:00 J3 オレンジ 早川(颯人)	15:50 E SI 一柳(木股)	U18(I) 早川(小嶋)
16:55	G	オレンジ 神野	グリーン 英樹(一柳)	オレンジ 英樹(安田)	グリーン 大島(岸野)	オレンジ 一柳(岸野)	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)	16:55 E オレンジ 岸野 (伊佐治)	グリーン 一柳 (影山)	入門 山本 (颯人)	17:10 F U18(I)	U18(II) 早川
17:50	H	ベアレントツ 英樹	イエロー 神野	オレンジ 大島(安田)	イエロー 加藤	グリーン 早川(岸野)	イエロー 大島	オレンジ 大島(倉橋)	イエロー 早川	グリーン 早川	イエロー 神野	17:45 J5 ベアレントツ 早川	イエロー 一柳(颯人)	18:35 F 木股(小嶋)		
18:40	I	ラケットコート ＜開講クラス募集中＞ 颯人	U18(I)	19:20～ 入門 岸野	U18(I) 英樹	U18(I)	SIII 一柳(原)	SI 颯人	SII 一柳	19:20～ 入門 岸野	U18(II) 大島	18:40 G U18(I) 岸野 (伊佐治)	U18(II) 能野	18:50 G U18(I) 岸野 (伊佐治)	U18(II) 能野	
20:10	J	SI 神野(颯人)	SII 一柳(木股)	SII 岸野 (伊佐治)	SIII 加藤(安田)	SI 早川	SII 岸野(原)	入門 木股(影山)	SI 一柳(颯人)	SII 神野(岸野)	SIII 大島(早川)	20:10 H SI 岸野	SII 山本(颯人)	20:15 H SI 岸野	SII 山本(颯人)	
21:40	K	SI 木股	SIII 一柳	SI 岸野	SIII 加藤 (伊佐治)	SI 岸野	SIII 早川	SII 木股(影山)	SIII 一柳	ラケットコート ＜開講クラス募集中＞ 岸野	SII 岸野	21:35 I SI 山本	SIII 岸野	21:40 I SI 山本	SIII 岸野	
23:00																

ラケットコート (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

**5月期** 5月17日(日)～6月13日(土)

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

**6月期** 6月14日(日)～7月11日(土)

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

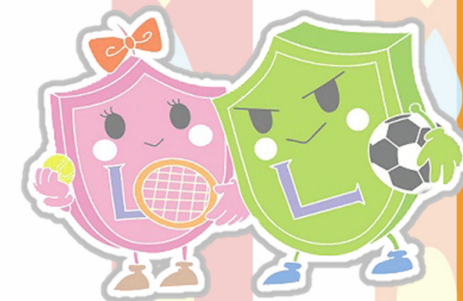
 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 6月期の休会・退会の受付は終了しました。
- 7月期の休会、退会の受付は6月26日(金)までとなります。

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

## 5月期テーマ「ボレーの基本」



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	キャッチボールで 感覚を身に着けよう	ボレーはリズム バランス・タイミング	積極的に ボレーをしてみよう!	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ローボレー 強化週間	ミドルボレー 強化週間	ドライブボレーに チャレンジ!	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ラケットを動かす? 止める?	打球方向に 詰めよう	コースへ誘う ボレーコントロール	まとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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

## 5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
<b>レッド</b>	きほんのかくにん & マスクになれよう	コロコロから ワンバウンド	とおくにとばそう	ねらってうとう	ラリーを つづけよう
<b>オレンジ</b>	基本の確認 & マスクに慣れよう	打点を覚えよう	タイミングを 合わせよう	高さを意識しよう	ラリーを続けよう
<b>グリーン</b>	基本の確認 & マスクに慣れよう	打点の確認	スピンのかけ方	高さを意識しよう	ラリーを続けよう
<b>イエロー</b>	基本の確認 & マスクに慣れよう	スピンのかけ方	高さを意識しよう	コースを 意識しよう	ラリーを続けよう

※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。