

6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 | S I 一柳(影山) S II 大島(小嶋) | | | |
| 9:40 | | | | | | | 9:20 | | | | | |
| 9:45 | A | 10:15 入門 英樹 | 10:15 入門 英樹 | 10:15 入門 一柳 | S I 大島 (久保田) | S I 大島 S II 早川(倉橋) | 9:25 | A | S I 早川(颯人) S II 一柳 (伊佐治) | 9:25 | A | S I 大島(原) S III 一柳(小嶋) |
| 11:05 | B | レンタルコート <開講クラス募集中> 英樹 | S I 英樹 S III 大島(安田) | S I 一柳 S II 大島 (久保田) | 入門 大島(倉橋) S I 早川 | S I 英樹 S II 神野 | 10:45 | B | 入門 早川 S III 颯人 | 10:50 | B | S II 大島(影山) S III 早川(原) |
| 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 | 12:10 | JO | レッド 早川 | 12:10 | JO | オレンジ 一柳(伊佐治) |
| 13:10 | C | S I 英樹 S III 神野 | 入門 大島 S I 英樹(安田) | ゲームⅡ 大島 Ⅲ 早川 (久保田) | S II 大島(倉橋) Ⅲ 早川 | S II 英樹 Ⅲ 神野 | 13:00 | J0 | グリーン 颯人 | 13:05 | J1 | レッド 一柳(影山) Ⅲ 早川(原) Ⅲ 大島(小嶋) |
| 14:30 | D | S II 一柳 Ⅲ 英樹 | S II 英樹 S III 加藤 | 入門 早川 S III 一柳 | 入門 一柳 Ⅲ 大島(倉橋) | 入門 早川 <開講クラス募集中> | 13:55 | J1 | イエロー 颯人 | 13:55 | J1 | オレンジ 一柳(伊佐治) Ⅲ 早川 |
| 14:35 | J4 | 16:10~ レッド 神野 | 16:10~ レッド 大島(安田) 加藤 | 16:10~ レッド 一柳 大島 | 16:10~ レッド 早川(倉橋) 英樹 | 16:10~ レッド 神野 早川 | 14:00 | J2 | オレンジ 早川(伊佐治) Ⅲ 山本 | 14:00 | J2 | オレンジ 大島(原) Ⅲ 一柳(小嶋) |
| 15:55 | J5 | オレンジ 神野 Ⅲ 英樹(一柳) | オレンジ 英樹(安田) Ⅲ 岸野 | オレンジ 一柳(岸野) Ⅲ 早川 | オレンジ 一柳(英樹) Ⅲ 早川 | オレンジ 神野 Ⅲ 大島(早川) | 15:00 | J2 | イエロー 颯人 | 14:50 | J2 | オレンジ 大島(原) Ⅲ 一柳(小嶋) |
| 16:00 | J6 | ベアレント 英樹 Ⅲ 神野 | オレンジ 大島(安田) Ⅲ 加藤 | グリーン 早川(岸野) Ⅲ 大島 | オレンジ 大島(倉橋) Ⅲ 早川 | グリーン 早川 Ⅲ 神野 | 15:05 | D | レッド 一柳 Ⅲ 山本(影山) | 15:55 | J3 | オレンジ 原(影山) Ⅲ 木股 |
| 16:50 | J6 | 17:50 ベアレント 英樹 Ⅲ 神野 | オレンジ 大島(安田) Ⅲ 加藤 | グリーン 早川(岸野) Ⅲ 大島 | オレンジ 大島(倉橋) Ⅲ 早川 | グリーン 早川 Ⅲ 神野 | 15:55 | J3 | レッド 一柳 Ⅲ 山本(影山) | 15:55 | J3 | オレンジ 原(影山) Ⅲ 木股 |
| 17:45 | J6 | 18:40 ベアレント 英樹 Ⅲ 神野 | オレンジ 大島(安田) Ⅲ 加藤 | グリーン 早川(岸野) Ⅲ 大島 | オレンジ 大島(倉橋) Ⅲ 早川 | グリーン 早川 Ⅲ 神野 | 16:00 | J4 | オレンジ 早川(伊佐治) Ⅲ 山本 | 16:00 | J4 | オレンジ 早川(伊佐治) Ⅲ 山本 |
| 18:40 | J6 | 18:40 ベアレント 英樹 Ⅲ 神野 | オレンジ 大島(安田) Ⅲ 加藤 | グリーン 早川(岸野) Ⅲ 大島 | オレンジ 大島(倉橋) Ⅲ 早川 | グリーン 早川 Ⅲ 神野 | 16:50 | J4 | オレンジ 早川(伊佐治) Ⅲ 山本 | 16:50 | J4 | オレンジ 早川(伊佐治) Ⅲ 山本 |
| 18:50 | G | レンタルコート <開講クラス募集中> 颯人 | 19:20~ 入門 岸野 Ⅲ 英樹 | U18(Ⅰ) S III 大島 一柳(原) | S I 颯人 S II 一柳 | 19:20~ 入門 岸野 U18(Ⅱ) 大島 | 17:45 | J5 | ベアレント 早川(影山) Ⅲ 一柳(颯人) | 17:45 | J5 | ベアレント 早川(影山) Ⅲ 一柳(颯人) |
| 20:10 | H | S I 神野(颯人) S II 一柳(木股) | S II 岸野 (伊佐治) S III 加藤(安田) | S I 早川 S II 岸野(原) | 入門 木股(影山) S I 一柳(颯人) | S II 神野(岸野) S III 大島(早川) | 17:50 | J6 | ベアレント 早川(影山) Ⅲ 一柳(颯人) | 17:50 | J6 | ベアレント 早川(影山) Ⅲ 一柳(颯人) |
| 20:15 | I | S I 木股 S III 一柳 | S I 岸野 S III 加藤 (伊佐治) | S I 岸野 S III 早川 | S II 木股(影山) S III 一柳 | レンタルコート <開講クラス募集中> 岸野 | 18:40 | J6 | ベアレント 早川(影山) Ⅲ 一柳(颯人) | 18:40 | J6 | ベアレント 早川(影山) Ⅲ 一柳(颯人) |
| 21:35 | | | | | | | 18:50 | G | U18(Ⅰ) U18(Ⅱ) 岸野 (伊佐治) 颯人 | 18:50 | G | U18(Ⅰ) U18(Ⅱ) 岸野 (伊佐治) 颯人 |
| 21:40 | | | | | | | 20:10 | H | S I 岸野 S II 山本 | 20:10 | H | S I 岸野 S II 山本 |
| 23:00 | | | | | | | 20:15 | I | S I 山本 S III 岸野 | 20:15 | I | S I 山本 S III 岸野 |

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

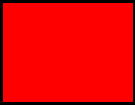
スクールカレンダー

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 |
| | | | | | | |

7月期 7月12日(日)～8月8日(土)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | | |

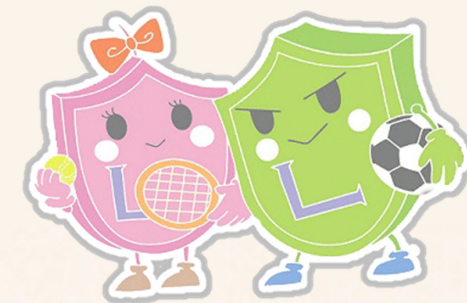
 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 6月期の休会・退会の受付終了しております。
- 7月期の休会・退会の受付は**6月26日(金)**までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は**7月22日(水)**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

6月期テーマ「ゲーム展開を楽しもう」



| 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 | ラリーを3回続けたら コースを変えてみよう | ポーチ・スマッシュ! 前衛の仕事しよう | ネットプレイヤーの 前後の動きをマスターしよう | まとめ ゲーム練習 |
| ステップⅡ | レシーブを確実に 返球して次へ | ネットプレイヤーが 活躍できるポジション | サービスダッシュで プレッシャーをかけよう | まとめ ゲーム練習 |
| ステップⅢ | 並行陣を相手に ストロークで崩す | 誘って決める ネットプレイヤーの動き | 並行陣同士の 攻防を楽しもう | まとめ ゲーム練習 |
| ゲームⅢ | サービスダッシュからの ゲーム展開 | リターンダッシュからの ゲーム展開 | 並行陣を崩す為の 配球を意識 | 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。



6月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



| | テーマ | レッド | オレンジ | グリーン | イエロー |
|-----|---|--------------------|--------------|-----------------------|------------------|
| | | いろんなどうぐであそぼう | 基本動作の習得 | ボールの回転 | スピンドコントロール |
| 1週目 | メイン | めをつかってリズムをおぼえる | フォアハンドのグリップ | 回転のかけやすい持ち方で打とう | ラケットのスイング軌道をイメージ |
| | サブ | おなかのたかさでふくろキャッチ | 反対の手でバランスを取る | ラケットヘッドの動かし方 | ヘッドダウンから楽～にスイング |
| 2週目 | メイン | ボールなげ！したなげでねらってみよう | バックハンドのグリップ | 打球後のバランスとセンターバック | 軸を後ろ足にして打つ |
| | サブ | ラケットのスタートいちは？ | 最後まで両手で振り切る | 打って安心しないようにフットワークを覚える | 下げられても回転でコントロール |
| 3週目 | メイン | フォアハンドストローク | グリップチェンジ | ストレート・クロスへ狙う | ショートクロス |
| | サブ | ラダーであしのじゅうばんをおぼえよう | 持ち方の理解と切り替え | ボールの打球位置を考えて打つ | 押しすぎないようにスイング |
| 4週目 |  | ラリーをたのしもう | ラリーを楽しもう | ポイントゲーム | ポイントゲーム |
| | 内容 | コーチとラリーしてみよう | みんなでラリーしてみよう | みんなでゲームをしてみよう | みんなでゲームをしてみよう |

※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。