

7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	8:00	S	SⅡ 早川	SⅢ 一柳 (伊佐治)	8:00	S	SⅠ 一柳	SⅡ 大島(小嶋)
9:40							9:20	A	SⅠ 早川(颯人)	SⅡ 一柳 (伊佐治)	9:25	A	SⅠ 大島(原)	SⅢ 一柳(小嶋)	
9:45	A	10:15 入門 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	10:45	B	SⅡ 大島(原)	SⅢ 早川	
11:05	B	10:15 入門 英樹	SⅡ 英樹	SⅢ 大島(安田)	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	SⅠ 大島	SⅠ 早川(倉橋)	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	10:50	B	SⅡ 大島(原)	SⅢ 早川	
11:10		10:15 入門 英樹	SⅡ 英樹	SⅢ 大島(安田)	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	SⅠ 大島	SⅠ 早川(倉橋)	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	12:10	JO	オレンジ 早川	オレンジ 一柳(伊佐治)	
12:30		10:15 入門 英樹	SⅡ 英樹	SⅢ 大島(安田)	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	SⅠ 大島	SⅠ 早川(倉橋)	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	12:10	JO	オレンジ 早川	オレンジ 一柳(伊佐治)	
13:10	C	10:15 入門 英樹	SⅡ 英樹	SⅢ 大島(安田)	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	SⅠ 大島	SⅠ 早川(倉橋)	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	12:10	JO	オレンジ 早川	オレンジ 一柳(伊佐治)	
14:30		10:15 入門 英樹	SⅡ 英樹	SⅢ 大島(安田)	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	SⅠ 大島	SⅠ 早川(倉橋)	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	13:00	C	グリーン 颯人	SⅡ 一柳 (伊佐治)	
14:35	D	10:15 入門 英樹	SⅡ 英樹	SⅢ 大島(安田)	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	SⅠ 大島	SⅠ 早川(倉橋)	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	13:05	J1	オレンジ 早川	グリーン 大島(小嶋)	
15:55		10:15 入門 英樹	SⅡ 英樹	SⅢ 大島(安田)	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	SⅠ 大島	SⅠ 早川(倉橋)	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	13:55	J1	オレンジ 早川	グリーン 大島(小嶋)	
16:00	J4	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	オレンジ 英樹	16:10~ レッド 神野	14:00	J2	イエロー 颯人	SⅡ 一柳 (伊佐治)	
16:50	J5	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 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	14:00	J2	イエロー 颯人	SⅡ 一柳 (伊佐治)	
16:55	J6	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 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	14:50	J3	オレンジ 原	イエロー 木股	
17:45	J6	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 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	15:00	J3	オレンジ 原	イエロー 木股	
18:40	J6	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 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	15:05	D	レッド 一柳	オレンジ 山本	
18:50	G	19:20~ 入門 岸野	U18(I) 颯人	19:20~ 入門 岸野	U18(I) 英樹	U18(I) 大島	SⅢ 一柳(原)	SⅠ 颯人	SⅡ 一柳(倉橋)	U18(II) 大島	15:55	J3	オレンジ 一柳	オレンジ 山本	
20:10		19:20~ 入門 岸野	U18(I) 颯人	19:20~ 入門 岸野	U18(I) 英樹	U18(I) 大島	SⅢ 一柳(原)	SⅠ 颯人	SⅡ 一柳(倉橋)	U18(II) 大島	16:00	J4	オレンジ 早川 (伊佐治)	グリーン 颯人	
20:15	H	19:20~ 入門 岸野	U18(I) 颯人	19:20~ 入門 岸野	U18(I) 英樹	U18(I) 大島	SⅢ 一柳(原)	SⅠ 颯人	SⅡ 一柳(倉橋)	U18(II) 大島	16:55	E	オレンジ 岸野(颯人)	グリーン 一柳 (伊佐治)	
21:35	I	19:20~ 入門 岸野	U18(I) 颯人	19:20~ 入門 岸野	U18(I) 英樹	U18(I) 大島	SⅢ 一柳(原)	SⅠ 颯人	SⅡ 一柳(倉橋)	U18(II) 大島	17:10	E	オレンジ 岸野(颯人)	グリーン 一柳 (伊佐治)	
21:40		19:20~ 入門 岸野	U18(I) 颯人	19:20~ 入門 岸野	U18(I) 英樹	U18(I) 大島	SⅢ 一柳(原)	SⅠ 颯人	SⅡ 一柳(倉橋)	U18(II) 大島	17:15	F	U18(I) 木股(小嶋)	U18(II) 早川	
23:00		19:20~ 入門 岸野	U18(I) 颯人	19:20~ 入門 岸野	U18(I) 英樹	U18(I) 大島	SⅢ 一柳(原)	SⅠ 颯人	SⅡ 一柳(倉橋)	U18(II) 大島	18:35				

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.shop.2.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



🏸 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。

スクールカレンダー

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

8月期 8月9日(日)～9月5日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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	3	4	5

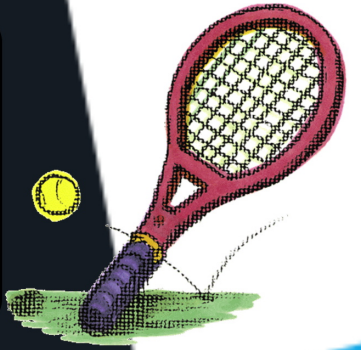
のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 8月期の休会・退会の受付は7月22日(水)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月21日(金)までとなります。
- 8月13日(木)～8月15日(土)は通常営業ですが、お盆期間の為、該当日の在籍クラスをお休みされる場合は無料振替させていただきます。

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
7月期テーマ スマッシュ&ボレー




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	左手を上げて 距離感を掴もう	前後の動き スマッシュのフットワーク	コンビネーション スマッシュ&ボレー	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スマッシュは 肘と手首で決まる	回転をかけて コントロールUP	ネットに詰めてボレー! 下がってスマッシュ!	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	攻撃的にスマッシュ	守備的にスマッシュ	ボレー・ボレーから スマッシュで決めよう!	今月のまとめ 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	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。



7月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
1週目	メイン	どすこいボレー！ みぎのて、ひだりのて	サイドステップで ボールキャッチ	ストロークと同じグリップ でボレーしてみる	タメを作って 身体を沈ませる
	サブ	ストロークでリズムの ちがいをおぼえる	ストロークは 指先が下から上	ストロークもボレーも 面の向きに注意	ストロークは上！ ボレーは下へ！！
2週目	メイン	みぎてとひだりあし、 ひだりてとみぎあし	フォアボレーで踏み込む	グリップチェンジ	落下の勢いで打ってみる
	サブ	ストロークでも あしをだしてうとう	ストロークとタイミングの 違いを理解	ストロークもボレーも グリップを変えて打つ	ボレーは身体の落下、 ストロークは地面を蹴る
3週目	メイン	はしってからうつ	バックボレーで 片手に挑戦	コンチネンタルグリップに 挑戦	ポーチボレー
	サブ	しょうがいぶつをよけて ストロークやボレー	反対の手も上手に使う	まずやってみる	走る、タメる、打つ
4週目		バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	サブ	走ってフォアボレー！ 5回中2回ネットを越そう	フォア・バック交互で 6回中4回ネットを越そう	ランダム球出しで4球 連続でコートに入れる	コーンに当てる (コーン4個で8球以内)

※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。