

2020

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	★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。 ★水分をこまめに取り、熱中症にも注意しましょう。				8:20	55歳からの らくらくテニス 岡部	8:00	S	SⅡ	SⅢ	8:00	S	SⅠ	SⅡ					
9:40			颯人	一柳	9:20	一柳	大島(小嶋)														
9:45	A	10:15	SⅡ	10:15	SⅡ	10:15	SⅠ	SⅠ	SⅡ	9:25	A	SⅠ	SⅡ	9:25	A	SⅠ	SⅢ				
11:05		入門 英樹	岡部	入門 英樹	大島	入門 一柳	大島	大島	早川(倉橋)	岡部		英樹	颯人	一柳 (伊佐治)		10:45	大島(原)	一柳(小嶋)			
11:10	B	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	入門 大島	SⅠ	SⅠ	SⅡ	10:50	B	入門 早川	SⅢ	10:50	B	SⅡ	SⅢ		
12:30			英樹	英樹	大島	一柳	大島		早川(倉橋)	英樹	神野	颯人		大島(原)	早川						
		 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	J0	レッド 早川	オレンジ 一柳(伊佐治)	12:10	J0	オレンジ 早川	入門 一柳(小嶋)		
13:10	C	SⅠ	SⅢ	入門 大島	SⅠ	ゲームⅡ	ゲームⅢ	SⅡ	ゲームⅢ	SⅡ	ゲームⅢ	13:00						13:00	J1	レッド 一柳 (木股)	オレンジ 早川 (原)
14:30		英樹	神野	英樹	英樹	大島	早川	大島(倉橋)	早川	英樹	神野	颯人	13:05	C	グリーン	SⅡ	13:05	J1			
14:35	D	SⅡ	ゲームⅢ	SⅡ	SⅢ	入門 早川	SⅢ	入門 一柳	ゲームⅢ	入門 早川	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	13:55	J1	颯人	SⅡ	13:55	J2	オレンジ	グリーン		
15:55		一柳	英樹	英樹	加藤		一柳	大島(倉橋)						14:00	J2	イエロー		颯人	14:00	J2	オレンジ
16:00	J4	16:10～	レッド	オレンジ	16:10～	レッド	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	16:10～	オレンジ	16:10～	レッド	オレンジ	15:00	D	レッド	オレンジ	15:00	J3	レッド	オレンジ	山本
16:50		神野	一柳	大島	一柳	大島	早川	英樹	神野	早川	山本	早川	15:05		J3	一柳	山本		15:05	J3	オレンジ
16:55	J5	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	15:55	J4	オレンジ	早川 (伊佐治)	颯人	山本	15:55	E	SⅠ	U18(Ⅰ)
17:45		神野	英樹(一柳)	英樹	加藤	一柳	早川	一柳(英樹)	早川	神野	大島(早川)	早川		16:00	J4	オレンジ	颯人	山本		16:00	E
17:50	J6	ベアレンツ	イエロー	オレンジ	イエロー	グリーン	イエロー	オレンジ	イエロー	グリーン	イエロー	16:50	E	オレンジ	颯人	入門 山本	16:50	F	U18(Ⅰ)	U18(Ⅱ)	
18:40		英樹	神野	大島	加藤	早川	大島	大島(倉橋)	早川	早川	神野	早川		17:45	J5	オレンジ	颯人		一柳 (伊佐治)	17:45	F
18:50	G	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	U18(Ⅰ)	19:20～	U18(Ⅰ)	U18(Ⅰ)	SⅢ	SⅠ	SⅡ	19:20～	U18(Ⅱ)	17:50	J6	ベアレンツ	イエロー	一柳	17:50				
20:10			颯人	入門 伊佐治	英樹	大島	一柳(原)	颯人	一柳(倉橋)	入門 早川	大島	入門 早川		大島	18:40		早川	一柳	18:40		
20:15	H	SⅠ	SⅡ	SⅡ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	入門 木股	SⅠ	SⅡ	SⅢ	20:10	G	U18(Ⅰ)	U18(Ⅱ)	伊佐治	早川	20:10	H	SⅠ	SⅡ
21:35		神野(颯人)	一柳(木股)	木股 (伊佐治)	加藤	早川	原 (伊佐治)	一柳(颯人)		神野	大島	20:15			伊佐治	山本	20:15				
21:40	I	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅡ	SⅢ	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅡ	21:35	I	SⅠ	SⅢ	山本	早川	21:35			
23:00		木股	一柳	木股 (伊佐治)	加藤	伊佐治	早川	木股	一柳	早川	23:00			山本	早川	23:00					

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





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

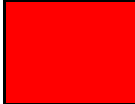
スクールカレンダー

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

9月期 9月6日(日)～10月3日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3

 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。

- 9月期の休会・退会の受付は8月21日(金)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(火)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。

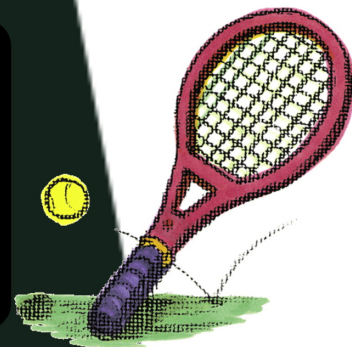
インドアテニススクール

オンバウンド多治見

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&レシーブ



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	サーブは簡単！ 打点を覚えよう	レシーブは簡単！ リズムを覚えよう	サーブもレシーブも コースを狙ってみよう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	身体の使い方を意識して パワーアップ！	スライス・スピン 回転をかけるコツ	変化のあるサーブに レシーブで対応しよう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	サービスダッシュの レベルアップ	リターンダッシュの レベルアップ	サービスVSリターン ダッシュからの攻防	今月のまとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービ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。



8月期ジュニアレッスンテーマ…スマッシュ・サーブ



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
		うえなげをおぼえよう	セットを素早く	コントロールする(テスト対策)	身体の使い方
1週目	メイン	バスケットボールつき ・ボールなげ	ミニコーンで ボールキャッチ	グリップに合った 打点を覚える	ボールの捉え方
	サブ	つかんではなすじゃなくて のせてはなれる	トロフィーポーズ ってなに？	自分自身の 現状理解と対策	手首を柔らかく使って スイング
2週目	メイン	クローलなげ・ グーパーなげ	打球リズムを覚える	スイングスピードの調節	ジャンピングスマッシュ！ 地面を蹴る力
	サブ	ききてとはんたいのてを じょうずにつかう	打球の高さと振りぬき	全てのショットにおいて スピード管理	身体は上、ボールは下へ
3週目	メイン	あたまのうでうってみよう	サーブからポイントバトル	身体の位置、トスの位置	打球方法とラケットワーク
	サブ	コーンキャッチ	サーブ練習、 真っ直ぐトスを上げる	確率UP!失敗しない	スライス、スピンサーブ
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
	内容	スマッシュで 5回中2回ラケットに当てる	サーブで 5回中2回ネットを超える	スマッシュで 5回中3回ネットを超える	スライスかスピンサーブで 5回中3回ネットを超える

※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。