

2020年 11月期レッスンスケジュール

		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。 ★休憩後は必ずストレッチをし、怪我なく楽しみましょう。						8:20	55歳からの らくらくテニス 岡部		8:00	S	SⅡ 颯人	SⅢ 一柳	8:00	S	SⅠ 一柳	SⅡ 大島(小嶋)			
9:40										9:40			9:20				9:20						
9:45	A	10:15 入門 英樹	SⅡ 岡部	10:15 入門 英樹	SⅡ 大島(岸野)	10:15 入門 一柳	SⅠ 大島	SⅠ 大島(倉橋)	SⅡ 早川	SⅠ 岡部	SⅢ 英樹	9:25	A	SⅠ 颯人	SⅡ 原 (伊佐治)	SⅢ 一柳(小嶋)	9:25	A	SⅠ 大島(倉橋)	SⅢ 一柳(小嶋)			
11:05												10:45						10:45					
11:10	B	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅡ 英樹	SⅠ 岸野	SⅢ 英樹	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	入門 大島(倉橋)	SⅠ 早川	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	10:50	B	入門 原	SⅢ 一柳	SⅢ 早川	10:50	B	SⅡ 大島(倉橋)	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		12:10	JO	レッド 伊佐治	オレンジ 一柳(原)	グリーン 颯人	12:10	JO	オレンジ 早川	入門 一柳(小嶋)			
13:10	C	SⅠ 英樹	SⅢ 神野	入門 岸野	SⅠ 英樹	ゲームⅡ 大島	ゲームⅢ 早川	SⅡ 大島(倉橋)	ゲームⅢ 早川	SⅡ 英樹	ゲームⅢ 神野	13:00	C	オレンジ 一柳	SⅡ 早川 (伊佐治)	13:00	J0	レッド 一柳 (倉橋)	オレンジ 早川	グリーン 大島(木股)			
14:30												13:05	J1	イエロー 颯人	初心者 体験	13:05	J1	レッド 一柳 (倉橋)	オレンジ 早川	グリーン 大島(木股)			
14:35	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 倉橋	ゲームⅢ 一柳	入門 早川	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	14:00	J2	イエロー 颯人	14:35～	14:00	J2	オレンジ 大島(倉橋)	グリーン 一柳(小嶋)				
15:55												15:00	D	レッド 早川	オレンジ 山本 (原)	14:55	J3	オレンジ 倉橋 (小嶋)	入門 木股	イエロー 早川			
16:00	J4	16:10～ レッド 神野	オレンジ 一柳	16:10～ レッド 大島	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	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	15:55	J3	オレンジ 原 (伊佐治)	グリーン 早川 (颯人)	15:50	E	SⅠ 一柳(小嶋)	U18(Ⅰ) 木股				
16:50	J5	オレンジ 神野	グリーン 英樹(一柳)	オレンジ 大島	グリーン 加藤	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 早川(大島)	16:00	J4	オレンジ 原 (伊佐治)	グリーン 早川 (颯人)	16:50	E	オレンジ 早川 (颯人)	グリーン 原 (伊佐治)	入門 山本			
17:45	J6	ベアレンツ 英樹	イエロー 神野	オレンジ 英樹	イエロー 加藤	グリーン 早川	イエロー 大島	オレンジ 倉橋(大島)	イエロー 早川(英樹)	グリーン 早川	イエロー 神野(大島)	16:55	J5	ベアレンツ 颯人	イエロー 一柳	17:10	F	U18(Ⅰ) 木股(倉橋)	U18(Ⅱ) 早川				
18:40												17:50	J6	ベアレンツ 颯人	イエロー 一柳	18:35							
18:50	G	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	U18(Ⅰ) 颯人	19:20～ 入門 伊佐治	U18(Ⅰ) 英樹	U18(Ⅰ) 原	SⅢ 一柳	SⅠ 颯人	SⅡ 一柳(倉橋)	19:20～ 入門 早川	U18(Ⅱ) 岸野	18:40	G	U18(Ⅰ) 原 (伊佐治)	U18(Ⅱ) 早川	おかげさまで 40周年 ロングウッドは 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 							
20:10												20:10											
20:15	H	SⅠ 神野(颯人)	SⅡ 一柳(木股)	SⅡ 木股 (伊佐治)	SⅢ 加藤	SⅠ 早川	SⅡ 原 (伊佐治)	入門 木股	SⅠ 一柳(颯人)	SⅡ 神野(岸野)	SⅢ 早川	20:15	H	SⅠ 伊佐治	SⅡ 山本								
21:35												21:35	I	SⅠ 山本	SⅢ 早川								
21:40	I	SⅠ 木股	SⅢ 一柳	SⅠ 木股 (伊佐治)	SⅢ 加藤	SⅠ 伊佐治	SⅢ 早川	SⅡ 木股	SⅢ 一柳	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅡ 岸野	21:40	I	SⅠ 山本	SⅢ 早川								
23:00												23:00											



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
40
周年

ロングウッドは

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



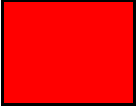
スクールカレンダー

1 1 月期 1 1 月 4 (水) ~ 1 2 月 1 日 (火)

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	1				

1 2 月期 1 2 月 2 日 (水) ~ 1 2 月 2 9 日 (火)

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				

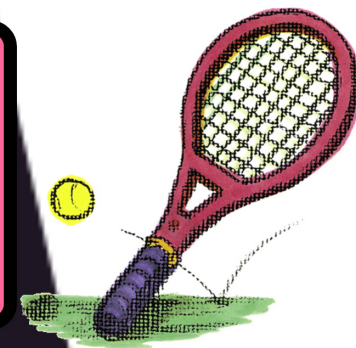
 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 1 1 月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 1 2 月期の休会・退会の受付は **1 1 月 1 5 日 (日)** までとなります。
- 1 月期の休会・退会の受付は **1 2 月 1 5 日 (火)** までとなります。
- 1 1 月 1 日 (日) ~ 3 日 (火) は通常レッスンがお休みとなり
イベント開催をいたします。

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テーマ

11月期テーマ ストロークの回転



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	順回転を掛けてみよう ラケットを下から上に	ネットの上を通す 高さに意識を持とう	安定したラリーを 繋げるコツ	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 パワーを伝える	回転をかけて 安定感を出そう	ここは攻める! ここは守る!	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	回転量で コースを狙おう	スライスで しっかりディフェンス	コート広く使って 相手を崩す	今月のまとめ 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	空間を使って 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



11月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・レシーブ・ラリー



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
		うえからとしたから	ゲームの始まりと終わり	立ち位置	ポジション
1週目	メイン	うえなげ、したなげ	最初はサーブからだよ♪	サーブの打つ位置	クロスラリー
	サブ	サーブ、ストロークのちがいをおぼえよう	ゆっくり打ってサーブからラリー	レシーブを想定したポジション	相手の打球位置を確認してポジション取り
2週目	メイン	ボールなげまとあて！	レシーブ練習	レシーブの打つ位置	サーブのコースとレシーブの返球
	サブ	ねらってなげる！ ねらってうつ☆	ボールの軌道とタイミング	サーブの返球を想定したポジション	立場を考えて打球方法を選ぶ
3週目	メイン	きめられたエリアでしようぶ	サーブ・レシーブからのゲーム	スピードコントロール	コンパクトなセットからバランス良く返球
	サブ	コーチのサーブかえせるかな？	サーブ・レシーブお互いが続ける意識を持ってやろう	お互いの位置を確認してラリー	リターン練習
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	サーブで5回中2回ラケットに当てる	サーブで5回中1回入れる	サーブで5回中2回入れる	サーブで5回中3回入れる

※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。