

2020年 10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。 ☆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 原(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 岸野	10:15 入門 一柳	レンタルコート SⅠ 倉橋	SⅡ 早川	SⅠ 岡部	SⅢ 英樹	9:25	A	SⅠ 颯人	SⅡ 岸野 (伊佐治)	9:25	A	SⅠ 早川(倉橋)	SⅢ 一柳(小嶋)			
11:05	B	レンタルコート ＜開講クラス募集＞ 英樹	SⅡ 英樹	SⅠ 岸野	SⅢ 英樹	SⅠ 一柳	SⅡ 岸野	入門 倉橋	SⅠ 早川	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	10:45	B	入門 岸野	SⅢ 一柳	10:45	B	SⅡ 倉橋(原)	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	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 岸野	オレンジ 一柳 (伊佐治)	グリーン 颯人	12:10	JO	オレンジ 原	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 岸野	ゲームⅢ 早川	SⅡ 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	J1	レッド 一柳 (倉橋)	オレンジ 早川	グリーン 木股(小嶋)	
14:30	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＞	13:05	J2	イエロー 颯人	13:05	J2	オレンジ 倉橋(原)	グリーン 一柳(小嶋)			
14:35												13:55	J1	イエロー 颯人	13:55	J1	オレンジ 倉橋(原)	グリーン 一柳(小嶋)			
15:55	J4	16:10～ レッド 神野	オレンジ 一柳	16:10～ レッド 岸野	レンタルコート ＜開講クラス募集＞	16:10～ レッド 一柳	オレンジ 岸野	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	14:00	J2	イエロー 颯人	14:00	J2	オレンジ 倉橋(原)	グリーン 一柳(小嶋)			
16:00	J5	オレンジ 神野	グリーン 英樹(一柳)	オレンジ 英樹	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	15:00	D	レッド 早川	オレンジ 山本 (岸野)	15:00	D	オレンジ 原(小嶋)	入門 木股	イエロー 早川	
16:55	J6	ベアレンツ 英樹	イエロー 神野	オレンジ 岸野	イエロー 加藤	グリーン 早川	イエロー 岸野	オレンジ 倉橋(英樹)	イエロー 早川	グリーン 早川	イエロー 神野	15:05	J3	レッド 早川	オレンジ 山本 (岸野)	15:05	J3	オレンジ 原(小嶋)	入門 木股	イエロー 早川	
17:45	J6	英樹	神野	岸野	加藤	早川	岸野	倉橋(英樹)	早川	早川	神野	15:50	E	オレンジ 岸野 (伊佐治)	グリーン 早川 (颯人)	ベアレンツ 山本	15:50	E	SⅠ 一柳(倉橋)	U18(Ⅰ) 木股	
17:50	J6	ベアレンツ 英樹	イエロー 神野	オレンジ 岸野	イエロー 加藤	グリーン 早川	イエロー 岸野	オレンジ 倉橋(英樹)	イエロー 早川	グリーン 早川	イエロー 神野	16:55	E	オレンジ 早川 (颯人)	グリーン 岸野 (伊佐治)	入門 山本	16:55	E	オレンジ 岸野 (伊佐治)	グリーン 早川 (颯人)	入門 山本
18:40	J6	英樹	神野	岸野	加藤	早川	岸野	倉橋(英樹)	早川	早川	神野	17:45	J5	ベアレンツ 颯人	イエロー 一柳	17:45	J5	ベアレンツ 颯人	イエロー 一柳		
18:50	G	レンタルコート ＜開講クラス募集＞ 颯人	U18(Ⅰ)	19:20～ 入門 伊佐治	U18(Ⅰ) 英樹	U18(Ⅰ) 岸野	SⅢ 一柳(原)	SⅠ 颯人	SⅡ 一柳(倉橋)	19:20～ 入門 早川	U18(Ⅱ) 岸野	17:50	J6	ベアレンツ 颯人	イエロー 一柳	17:50	J6	ベアレンツ 颯人	イエロー 一柳		
20:10	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	18:40	G	U18(Ⅰ) 岸野 (伊佐治)	U18(Ⅱ) 早川	18:40	G	U18(Ⅰ) 岸野 (伊佐治)	U18(Ⅱ) 早川		
20:15	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	20:10	H	SⅠ 伊佐治	SⅡ 山本	20:10	H	SⅠ 伊佐治	SⅡ 山本				
21:35												21:35	I	SⅠ 山本	SⅢ 早川	21:35	I	SⅠ 山本	SⅢ 早川		
21:40												23:00				23:00					

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.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。



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



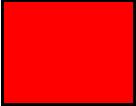
スクールカレンダー

10月期 10月4日(日)～10月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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	31

11月期 11月4(水)～12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				

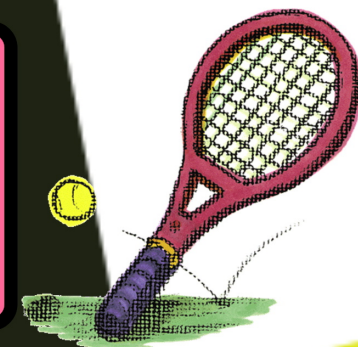
 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 10月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 11月期の休会・退会の受付は**10月15日(木)**までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は**11月15日(日)**までとなります。
- 11月1日(日)～3日(火)は通常レッスンはお休みとなり
イベント開催を予定しております。

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テーマ

10月期テーマ ネットプレーの上達



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	ボレーの基本は 構えが大事	フットワークで安定感 ステップをしよう！	コースを変えて 決めるボレー	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	パンチボレー インパクトに集中！	ミスの少ない スマッシュ！	カットボレーから ネットプレー勝負！	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	きっちり決める ボレー・スマッシュ	しっかり守る ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジで ダブルス巧者	今月のまとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。



10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
		はんのうできるかな？	構えを忘れない	レディーポジション	ステップ後の1歩目
1週目	メイン	ボールよけゲーム	両手で構えて待つ	構え～バックボレー	身体の前に1歩目！
	サブ	とんできたボールをよくみよう	フォア、バックの判断と準備	両手で構えて対応する	前に体重移動
2週目	メイン	さゆうのボールをてでうとう	一歩目で打ってみる	構えから判断	打球後に素早く戻る
	サブ	てのひらをあいてのコートへむける	右手右足、左手左足色んな動き方	どっちに来ても対応	打って終わりにしない
3週目	メイン	コーンモンスターをやっつけろ	遠くのボールもサイドステップで！	低いボールをボレー	ダブルス
	サブ	みんなできょうりよくしてねらう	最後の足を意識しよう	後ろ周りで飛ばせるかな？	割り込んでボレー
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	走ってバックボレー！ 5回中2回ネットを越そう	フォアボレーで4回連続 ネットを越す（構え必須）	バックボレーで4回連続 コートに入れる	フォア、バック交互に遠い ボールを6回連続で入れる

※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。