

2020年 12月期レッスンスケジュール

		月	火	水	木	金	土	日												
8:20	S	★暖かい恰好、体温調節しやすい恰好で体調管理に気をつけてください。 ★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	S	SⅡ 颯人	SⅢ 一柳	8:00	S	SⅠ 一柳(小嶋)	SⅡ 大島							
9:40		55歳からの らくらくテニス 岡部					9:40													
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	SⅠ 大島	SⅡ 早川(倉橋)	SⅠ 岡部	SⅢ 英樹	9:25	A	SⅠ 大島(倉橋)	SⅢ 一柳(小嶋)					
11:05	B	10:45 入門 原	SⅡ 英樹	SⅠ 英樹	SⅢ 大島	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	入門 大島(倉橋)	SⅠ 早川	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	10:45	B	SⅡ 大島(倉橋)	SⅢ 早川					
11:10		レンタルコート <開講クラス募集中>										10:50								
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 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 大島	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	L	レッド 一柳(倉橋)	オレンジ 早川	グリーン 大島(木股)
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 <開講クラス募集中>	13:05	J1	イエロー 颯人	13:05	J1	オレンジ 大島(倉橋)	グリーン 一柳(小嶋)		
14:35												13:55	J2	オレンジ 早川	13:55	J2	オレンジ 大島(倉橋)	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 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	15:00	J3	レッド 早川	オレンジ 山本(原)	15:00	D	初心者 体験		
16:00	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(早川)	グリーン 大島	15:05	E	オレンジ 原(伊佐治)	グリーン 早川(颯人)	15:05	E	SⅠ 一柳(小嶋)	U18(Ⅰ) 木股	
16:55	J6	ベアレント 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	F	U18(Ⅰ) 木股(倉橋)	U18(Ⅱ) 早川	16:55	F			
17:50	G	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	17:50	J6	ベアレント 颯人	イエロー 一柳	17:50	G	U18(Ⅰ) 原(伊佐治)	U18(Ⅱ) 早川		
18:50	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 一柳	SⅠ 木股(颯人)	SⅡ 神野(岸野)	SⅢ 大島(早川)	18:40	H	SⅠ 伊佐治	SⅡ 山本	18:40	H			
20:10	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	20:10	I	SⅠ 山本	SⅢ 早川	20:10	I			
20:15												20:15				20:15				
21:35												21:35				21:35				
21:40												21:40				21:40				
23:00												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。



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 2月期 12月2日(水)～12月29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				

1月期 1月5日(火)～2月1日(月)

日	月	火	水	木	金	土
		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	2/1					

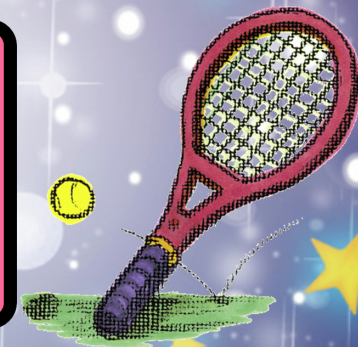
のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 1 2月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 1月期の休会・退会の受付は**12月15日(火)**までとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は**1月15日(金)**までとなります。
- 12月30日(水)～1月4日(月)は通常レッスンがお休みとなります。

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テーマ

12月期テーマ ゲームを楽しもう



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	後衛のポジション 守るためには	前衛のポジション 攻めるためには	前衛と後衛の ポジションチェンジ	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	後衛のポジション 攻守の立ち位置	前衛のポジション 攻守の立ち位置	アプローチ後の ポジション	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	対雁行陣の 並行陣ポジション	対並行陣の 雁行陣ポジション	並行陣同士の ポジション	今月のまとめ 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	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。



12月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コロコロとワンバウンド	まんなかにあてよう	打点とスイングを確認しよう	打点とスイングを確認しよう
2週目	したからうえにラケットをふろう	ネットをこそう	高さを意識して返球しよう	回転を意識してストロークしよう
3週目	とおくからのボールにちょうせんしよう	いっばいうごいてつづけてネットをこそう	フットワークを使って返球し続けよう	フットワークを使って返球し続けよう
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
	5かいのうち2かいネットをこそう	5回のうち3回ネットをこそう	5回のうち4回コートに入れよう	5回のうち5回コートに入れよう

※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。