2024年　3月期レッスンスケジュール

		月	火	水	木	金
8:20 9:40	S	55歳からのらくらくテニス 岡部	運動前の準備運動やレッスン中でも休憩後のストレッチをマメに行い怪我の防止をご自身でも気を付けてください！			55歳からのらくらくテニス 岡部
9:45 11:05	A	10:15 入門 曽我 SⅡ 岡部	レンタルコート ＜開講クラス募集中＞ SⅡ 曽我	10:15 入門 倉橋 SⅠ 大島	SⅠ 大島 SⅡ 金堂	SⅠ 岡部 SⅢ 曽我
11:10 12:30	B	レンタルコート ＜開講クラス募集中＞ SⅡ 曽我	SⅠ 曽我 SⅢ 神野	SⅠ 倉橋 SⅡ 大島	入門 金堂 SⅠ 大島	SⅠ 曽我 SⅡ 神野
		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
13:10 14:30	C	SⅠ 曽我 SⅢ 神野	レンタルコート ＜開講クラス募集中＞ SⅠ 神野	SⅡ 倉橋 ゲームⅢ 大島	SⅡ 大島 ゲームⅢ 一柳	SⅡ 曽我 ゲームⅢ 神野
14:35 15:55	D	SⅡ 一柳 ゲームⅢ 曽我	SⅡ 神野 SⅢ 曽我	入門 倉橋 SⅢ 一柳	入門 金堂 ゲームⅢ 一柳	レンタルコート ＜開講クラス募集中＞ レンタルコート ＜開講クラス募集中＞
16:00 16:50	J4	16:10～ レッド 神野 オレンジ 一柳	レンタルコート レンタルコート	16:10～ レッド 一柳 オレンジ 大島	レンタルコート レンタルコート	16:10～ レッド 神野 オレンジ 金堂
16:55 17:45	J5	オレンジ 神野 グリーン 曽我	オレンジ 神野 グリーン 曽我	オレンジ 倉橋 グリーン 一柳	レッド 大島 オレンジ 一柳 グリーン 神野	オレンジ 神野 グリーン 大島(金堂)
17:50 18:40	J6	レンタルコート イエロー① 神野	レンタルコート イエロー① 曽我	グリーン 倉橋 イエロー① 大島	オレンジ 金堂 イエロー① 神野	グリーン 金堂 イエロー① 大島
18:50 20:10	G	SⅠ 一柳 イエロー② 曽我	19:20～ 入門 伊佐治 イエロー② 神野	イエロー② 大島 SⅢ 一柳	SⅠ 神野(金堂) SⅡ 一柳	19:20～ 入門 神野 イエロー② 大島
20:15 21:35	H	SⅠ 神野 SⅡ 一柳	SⅡ 伊佐治 SⅢ 神野	SⅠ 一柳 SⅡ 伊佐治	入門 神野 SⅠ 一柳(金堂)	SⅡ 神野(金堂) SⅢ 大島
21:40 23:00	I	入門 神野 ～22:30 SⅢ 一柳	SⅠ 神野 SⅢ 伊佐治	SⅠ 伊佐治 SⅢ 一柳	SⅡ 神野 SⅢ 一柳	SⅡ 金堂 ＜開講クラス募集中＞

		土			日	
8:00 9:20	S	SⅡ 大島 SⅢ 一柳		8:00 9:20	S	SⅠ 神野 SⅡ 一柳(金堂)
9:25 10:45	A	SⅠ 一柳(金堂) SⅡ 大島		9:25 10:45	A	SⅠ 伊佐治 SⅢ 一柳(金堂)
10:50 12:10	B	SⅠ 大島 SⅢ 一柳		10:50 12:10	B	SⅡ 伊佐治 (金堂) SⅢ 神野
12:10 13:00	J0	グリーン 金堂 入門 曽我		12:10 13:00	J0 L	オレンジ 神野 入門 一柳
13:05 13:55	C J1	オレンジ 大島 SⅡ 曽我(金堂)		13:05 13:55	J1	レッド 一柳 オレンジ 伊佐治 グリーン 金堂
14:00 15:00	J2	イエロー① 大島 14:35～ SⅠ 一柳		14:00 14:50	J2	オレンジ 中村(金堂) グリーン 神野
15:05 15:55	D J3	レッド 金堂 オレンジ 曽我		14:55 15:45	J3 D	オレンジ 金堂 入門 伊佐治 イエロー① 一柳
16:00 16:50	J4	オレンジ 曽我 グリーン 大島		15:50 17:10	E	SⅠ 一柳 イエロー② 神野(金堂)
16:55 17:45	E J5	オレンジ 金堂 グリーン 一柳 ペアレンツ 大島		17:15 18:35	F	イエロー② 伊佐治 イエロー③ 中村
17:50 18:40	J6	レンタルコート イエロー① 一柳				
18:50 20:10	G	イエロー② 金堂 イエロー③ 曽我				
20:15 21:35	H	SⅠ 金堂 SⅡ 曽我				
21:40 23:00	I	レンタルコート SⅢ 曽我				

インドアテニススクール
ロングウッド多治見
(0572)29－5002
HomePage　NetShop　Instagram

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

３月期　３月１日(金)～３月２８日(木)

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
31						

４月期　４月１日(月)～４月２８日(日)

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				

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。

●３月２９日（金）～３１日（日）、４月２９日（月）～５月４日（土）は、通常レッスンお休みとなります。

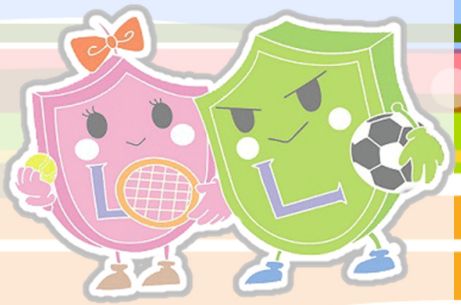
●４月期の休会・退会の受付は３月１５日（金）までとなります。

●５月期の休会・退会の受付は４月１５日（月）までとなります。

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！
インドアテニススクール
ロングウッド！

一般クラスレッスンカリキュラム
3月期テーマ「ゲーム展開を楽しもう」



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	ラリー中に自分から コースを変えてみよう	前衛が活躍する ネット前での動き	ロブを打たれた時に 返球コースを考えよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	雁行陣での 前衛のポジショニング	並行陣での 二人のポジショニング	並行陣相手に 崩して攻める	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	センターに集めて ワイドを攻める	パートナーが攻めたら フォローをしよう	並行陣VS並行陣 相手をよく見て ポジショニング	まとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	オープンスペースを 作る配球	ポーチに出る タイミング	パートナーとの ポジショニング	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、Ｓ１（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。

3月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ

	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
3月	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ボールをとおくになげよう	トスアップとボール投げ	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげてうってみよう	したからうえにスイング	1stサーブに挑戦	サービスダッシュに挑戦しよう
3週目	とおくにボールをとばそう	サーブからコーチとラリーをしてみよう	サーブ・レシーブでラリーを続けよう	サーブ・レシーブでラリーをしよう
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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。

もっと楽しく、もっと上達
Indoor Tennis School
LONG WOOD