



2023 1月期 レッスンスケジュール



スクールのお知らせにつきましては、ホームページでご案内させていただきます。「ニュース&イベント情報」からご確認ください。

※スクールの休講措置を行う際もお電話でのご連絡は致しかねますので、予めご了承下さい。

QRコードはこちら



	月		火		水		木		金		土		日	
	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
	※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。													
	※4名以下のクラスは、クラス変更をお願いする場合があります。													
	※レンタルコート(80分)2,750円(税込),(50分)1,760円(税込),(40分)1,430円(税込) ※予約は期の始まりからとなります。													
9:40 A 11:00	S I 寺澤	入門 岩井	S II 宮田	S I 岩井	S II 笹邊	入門 林	S II 岩井	S I 倉橋	S III 牛田	S I 宮田	S II 倉橋	入門 寺澤	S III 牛田	入門 倉橋
11:10 B 12:30	S III 林	S I 岩井	S II 岩井	入門 宮田	S II 林	S I 笹邊	S III 岩井	入門 倉橋	S II 宮田	入門 牛田	S II 岩井・安藤	S I 宮田・倉橋	S II 宮田・牛田	S I 倉橋
13:10 C 14:30	レンタル40分 林	レンタル40分 入門 寺澤	レンタル40分 林	レンタル40分 S I 宮田・倉橋	レンタル40分 林	レンタル40分 入門 倉橋	レンタル40分 林	レンタル40分 S II 倉橋	レンタル40分 S III 牛田	レンタル40分 S I 寺澤	レンタル40分 S II 岩井・安藤	レンタル40分 S I 倉橋・宮田	レンタル40分 S II 寺澤	レンタル40分 S I 牛田
14:35 D 15:55	トナメント I 林	S II 牛田	トナメント I 岩井	S II 倉橋	S III 林	S I 岩井	トナメント I 宮田	S II 寺澤	トナメント I 宮田	S II 寺澤	トナメント I 安藤	トナメント I 寺澤	トナメント I 倉橋	トナメント I 倉橋
J4 16:00 16:50	レンタル50分 林	レンタル50分 林	レンタル50分 オレンジ 牛田	レンタル50分 レッド 宮田	レンタル50分 林	レンタル50分 林	レンタル50分 オレンジ 寺澤	レンタル50分 レッド 岩井	レンタル50分 林	レンタル50分 入門 寺澤	レンタル50分 イエロー I 倉橋	レンタル50分 オレンジ 宮田	レンタル50分 S III 寺澤	レンタル50分 S II 倉橋
J5 16:55 17:45	グリーン 寺澤	オレンジ 牛田	グリーン 牛田	オレンジ 宮田	グリーン 岩井	オレンジ 倉橋	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	オレンジ 宮田	レッド 牛田	イエロー I 安藤	オレンジ 宮田	イエロー I 寺澤	オレンジ 牛田
J6 17:50 18:40	イエロー I 牛田	グリーン 寺澤	イエロー I 宮田	オレンジ 岩井	グリーン 林	オレンジ 岩井	イエロー I 宮田	グリーン 岩井	グリーン 宮田	オレンジ 寺澤	イエロー I 岩井	イエロー II 寺澤	イエロー I 寺澤	イエロー II 宮田
G 18:50 20:10	S II 寺澤	イエロー III 林	S I 牛田	イエロー II 倉橋	イエロー III 林	イエロー II 倉橋	イエロー III 寺澤	イエロー II 倉橋	S I 牛田	イエロー II 宮田	イエロー III 寺澤	イエロー III 宮田	S III 寺澤	S II 岩井・安藤
H 20:15 21:35	S I 林・安藤	入門 牛田	S II 牛田	S I 倉橋	S II 倉橋	入門 岩井	S II 宮田	S I 寺澤	S II 寺澤	S I 牛田	S II 寺澤	S II 岩井・安藤	S III 寺澤	S II 岩井・安藤
I 21:40 23:00			S III 牛田	S II 倉橋	S III 倉橋	S I 岩井	S III 宮田	入門 寺澤	S III 寺澤		S III 山口			

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール
ロングウッド小牧



HOME PAGE NETSHOP Instagram


スクールカレンダー

1 月期 1月5日(木)～2月1(水)

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			

2 月期 2月2日(木)～3月1(水)

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	3/1			

 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。

- 2月11日(土)、23日(木)はレッスンお休みです。レッスン日の方は無料振替になります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(日)までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(水)までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド小牧

ロングウッド小牧校 1月期テーマ：フォアストロークの上達

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	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
	S I	色々なフットワークで 打ってみよう	安定させるコツ 順回転をかけてみよう	ラリーを続けるコツ リズムが大事	まとめ ゲーム練習
	S II	スタンスを意識して 打ち分けよう	スイングスピードを 上げるコツをマスター！	球種の変化で 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習
	S III	下半身を使って パワーアップ	チャンスボールを 逃さない！	回転量・高さで 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	体幹強化 軸の安定	体の使い方 手打ちにならない	厚い当たり 薄い当たり	まとめ ラリーを続けよう
	イエロー III	攻めのスライス 守りのスライス	ドロップショット！ 相手の不意をつこう！	同じ球種を打たない！ スピンスライスドロップ！	まとめ いろんな球種でラリーしよう！



1月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	たくさんうごこう	たくさんうごこう	ボレーで攻めよう	試合で活躍させよう
1週目	うごいて ボールキャッチ 	はしってさゆうの ボールをキャッチ	打点を覚えよう 	バランスよく 打とう
2週目	ネットのちかくで あてよう 	とおいボールがきても はしってうとう 	ランダムでくる ボールの対応	ボールに 回転をかけよう
3週目	たくさんうごいて ネットをこそう 	まとあて	アプローチから ボレーしてみよう 	ドロップショットに チャレンジしよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7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。