



2024 7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								
<p>※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。</p> <p>プライベートレッスン→80分5,000円(税込)、50分3,500円(税込) ※3名以上の場合1名2,500円(税込) 受付:SA予約</p> <p>※レンタルコート(要相談) (80分)2,750円(税込)、(50分)1,760円(税込) ※ビジターのみの場合+1,100円</p>																						
	9:40 A	SI 寺澤	入門 岩井	SII 宮田	SI 岩井	SII 宮田	入門 天井	SII 岩井	SI 倉橋	SIII 天井	SI 宮田	SII 倉橋	SI 寺澤・安藤	SIII 岩井	入門 倉橋	8:10 S	SII 倉橋	入門 安藤	SIII 岩井	入門 倉橋	8:10 S	
	11:00 B	SIII 寺澤	SI 岩井	SII 岩井	入門 宮田	SII 天井	SI 宮田	SIII 岩井	入門 倉橋	SII 宮田	入門 天井	SIII 倉橋	SI 寺澤・安藤	SII 宮田・森	SI 倉橋	11:00 A	SIII 倉橋	SI 寺澤・安藤	SII 宮田・森	SI 倉橋	11:00 A	
	12:30 C	トナメントI 天井	入門 金堂	プライベート レッスン 岩井	SI 宮田	トナメントI 天井	入門 宮田	トナメントI 岩井	SII 寺澤	SIII 寺澤	SI 宮田	SII 寺澤	SI 宮田	SII 寺澤・森	SI 岩井	12:30 B	SII 寺澤	SI 宮田	SII 寺澤・森	SI 岩井	12:30 B	
	13:10 D	トナメントI 寺澤	SII 金堂	トナメントI 岩井	SI 天井	SIII 天井	SI 岩井	トナメントI 倉橋	SII 寺澤	トナメントI 天井	SII 寺澤	トナメントI 天井	SII 寺澤	トナメントI 宮田	SII 倉橋	13:30 J0	入門 寺澤	オレンジ 倉橋	グリーン 宮田	オレンジ 岩井	レッド 倉橋	12:40 J0
	14:35 E	トナメントI 寺澤	SII 金堂	トナメントI 岩井	SI 天井	SIII 天井	SI 岩井	トナメントI 倉橋	SII 寺澤	トナメントI 天井	SII 寺澤	トナメントI 天井	SII 寺澤	トナメントI 宮田	SII 倉橋	13:35 J1	グリーン 安藤	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	イエローI 寺澤	オレンジ 宮田	13:35 J1
J4	16:00 F				オレンジ 倉橋											14:30 J2	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	入門 宮田	オレンジ 倉橋	14:30 J2	
J5	16:55 G	グリーン 天井	オレンジ 金堂	グリーン 天井	オレンジ 宮田	グリーン 天井	オレンジ 宮田	グリーン 寺澤	オレンジ 倉橋	オレンジ 宮田	レッド 寺澤	イエローI 宮田	オレンジ 倉橋	SIII 寺澤	SII 岩井	15:20 J3	イエローI 宮田	オレンジ 倉橋	SIII 寺澤	SII 岩井	15:30 E	
J6	17:50 H	イエローI 寺澤	グリーン 金堂	イエローI 宮田	オレンジ 天井	イエローI 天井	オレンジ 宮田	イエローI 岩井	グリーン 倉橋	グリーン 宮田	オレンジ 天井・寺澤	イエローI 安藤	グリーン 宮田	イエローIII 寺澤・宮田	イエローII 倉橋・森	16:20 J4	イエローI 安藤	グリーン 宮田	イエローIII 寺澤・宮田	イエローII 倉橋・森	16:50 F	
	18:50 I	SII 寺澤	イエローIII 天井	SI 宮田・天井	イエローII 倉橋	イエローIII 天井	SII 岩井	イエローIII 寺澤	イエローII 倉橋	SI 天井	イエローII 宮田	イエローIII 寺澤	イエローIII 寺澤	イエローIII 寺澤	イエローIII 寺澤	17:20 F	入門 倉橋	イエローII 安藤・可児	イエローIII 寺澤	イエローIII 倉橋・森	17:00 F	
	20:10 J	SII 寺澤	イエローIII 天井	SI 宮田・天井	イエローII 倉橋	イエローIII 天井	SII 岩井	イエローIII 寺澤	イエローII 倉橋	SI 天井	イエローII 宮田	イエローIII 寺澤	イエローIII 寺澤	イエローIII 寺澤	イエローIII 寺澤	18:40 G	SI 寺澤・可児	イエローIII 宮田	イエローIII 寺澤	イエローIII 倉橋・森	18:20 G	
	21:35 K	SI 金堂	入門 天井	SII 岩井	SI 倉橋	SII 岩井・森	入門 安藤	SII 安藤	SI 寺澤	SII 寺澤	SI 可児	SIII 寺澤	SIII 寺澤	SIII 寺澤	18:50 H	SIII 寺澤	SII 宮田・安藤	SIII 寺澤	SIII 寺澤	19:00 H		
	23:00 L			SIII 倉橋		SIII 安藤	SI 森	SIII 寺澤		SIII 寺澤		SIII 寺澤	SIII 寺澤	SIII 寺澤	20:15 I	SIII 寺澤		SIII 寺澤	SIII 寺澤	20:15 I		
															21:40 I	SIII 長合					23:00 I	

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

NET SHOP

Instagram

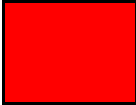
スクールカレンダー

7月期 7月1日(月)～7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						

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30	7/31	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

 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。

- 8月12日(月)～8月17日(土)は、通常レッスンお休みとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(月)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(日)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 7月期テーマ：ゲーム展開を楽しもう

		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	ロブが上がったら 横向きになって動きやすく	コースの打ち分けは 踏み込み方向で	前衛は決める役割 ボレーとスマッシュで攻めよう	まとめ ゲーム練習
	S II	スマッシュのコツ ボールの内側を見よう	回転をかけて 安定感UP!	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう!	まとめ ゲーム練習
	S III	スライスをかけて コースを狙おう	スマッシュした後の ペアのポジション	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	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	ボレー・スマッシュ ネットからの距離を気にしよう	ポジションチェンジ オープンスペースを作らない	バタフライラリー 20回チャレンジ	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	下がってスマッシュ・詰めてボレー 半面を10球連続守り切る	雁行陣2人の役割 センターにかち込んでチャンス作り	並行陣2人の立ち位置 沈ませた時がチャンス	まとめ ゲーム練習



7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	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	はしってボールをラケットにあてよう	さゆうのうごきをおぼえよう	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	とおくからのボールになれよう	はしってボレーネットをこそう	フットワークを使ってボレーをしよう	最後をボレーで決めよう
3週目	ネットをこそう	コートにいれよう	左右の打ち分け	試合で決めよう
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。