



2024 9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。 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 ※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																						
	9:40 A	SI 寺澤	入門 岩井	SII 宮田	SI 岩井	SII 宮田	入門 岩井	SII 岩井	SI 倉橋	SIII 天井	SI 宮田	8:10 S	SII 倉橋	入門 8:40 安藤	SIII 岩井	入門 8:40 倉橋	8:10 S	SIII 岩井	入門 8:40 倉橋			
	11:00 B	SIII 寺澤	SI 岩井	SII 岩井	入門 宮田	SII 岩井	SI 宮田	SIII 岩井	入門 倉橋	SII 宮田	入門 天井	9:40 A	SIII 倉橋	SI 寺澤・安藤	SII 宮田・森	SI 倉橋	9:40 A	SII 宮田・森	SI 倉橋			
	11:10 B	SIII 寺澤	SI 岩井	SII 岩井	入門 宮田	SII 岩井	SI 宮田	SIII 岩井	入門 倉橋	SII 宮田	入門 天井	11:10 B	SII 寺澤	SI 宮田	SII 寺澤・森	SI 岩井	11:10 B	SII 寺澤・森	SI 岩井			
	13:10 C	トナメント I 岩井	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 岩井	入門 宮田	トナメント I 岩井	SII 寺澤	SIII 寺澤	SI 天井	12:40 J0	12:40 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	グリーン 宮田	オレンジ 岩井	レッド 倉橋
	14:30 D	トナメント I 寺澤	SII 金堂	トナメント I 岩井	SI 倉橋	トナメント I 岩井	SI 倉橋	トナメント I 倉橋	SII 寺澤	SIII 宮田	SII 寺澤	13:30 J1	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	イエロー I 寺澤	オレンジ 宮田	
	14:35 D	トナメント I 寺澤	SII 金堂	トナメント I 岩井	SI 倉橋	トナメント I 岩井	SI 倉橋	トナメント I 倉橋	SII 寺澤	SIII 宮田	SII 寺澤	14:30 J2	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	入門 宮田	オレンジ 倉橋		
J4	16:00 16:50				オレンジ 倉橋							15:25 J3	15:25 J3	イエロー I 宮田	オレンジ 倉橋	SIII 寺澤	SII 岩井	15:30 E	SIII 寺澤	SII 岩井		
J5	16:55 17:45	グリーン 寺澤	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	16:20 J4	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	イエロー III 寺澤・宮田	イエロー II 倉橋・森		
J6	17:50 18:40	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 寺澤	17:20 F	17:20 F	入門 倉橋	イエロー II 安藤・可児			17:00 F				
	18:50 G	SII 寺澤	イエロー III 森	SI 宮田	イエロー II 倉橋	イエロー III 森	SII 岩井	イエロー III 寺澤	イエロー II 倉橋	SI 可児	イエロー II 宮田	18:50 G	18:50 G	SI 寺澤・可児	イエロー III 宮田			18:20 F				
	20:15 H	SI 金堂	入門 森	SII 岩井	SI 倉橋	SII 森	入門 安藤	SII 安藤	SI 寺澤	SII 寺澤	SI 可児	20:15 H	20:15 H	SIII 寺澤	SII 宮田・安藤			20:15 H	SIII 寺澤	SII 宮田・安藤		
	21:40 I			SIII 倉橋		SIII 安藤	SI 長合	SIII 寺澤		SIII 寺澤		21:40 I	21:40 I	SIII 長合				21:40 I	SIII 長合			
	23:00											23:00	23:00					23:00				

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

9月期 9月1日(日)～9月28日(土)

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					

10月期 10月3日(木)～10月30日(水)

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		

 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。

- 9月29日・30日、10月1日・2日、31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(日)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(火)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 9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	2回つなげてから コースを変えてみよう。	ステップインして 自分からボレーしに行こう。	このボール どちらがとる？	まとめ ゲーム練習
	S II	スピン量でスピードの変化 ストロークに緩急をつけよう	ネットプレーは テクニックで攻めよう	並行陣での ポジションを確認	まとめ ゲーム練習
	S III	ボレーのコースで ポジショニング	ロブケアから どこにポジショニングするか	チップ&チャージで 並行陣VS並行陣	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	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
中高生 クラス	イエロー II	ファーストサーブで 相手を崩そう！	確立重視の セカンドサーブ！	回転をかけて変化のある サーブに挑戦！！	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	スライスサーブで コートの外に相手を追い出す。	スピンサーブで セカンドサーブの確立UP!	サーブ&ボレー で相手を奇襲！	まとめ ゲーム練習



9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
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	ボールなげ したなげ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげた ボールをうとう 	からだをつかって うとう	膝の曲げ伸ばしを 使って打とう	力加減を覚えよう 
3週目	うごかないでうとう	ちからかげんを おぼえよう	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け
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。