



# 2024 10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) ※ビジターの場合+1,100円															
9:40 A 11:00	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	SII 倉橋	入門 岩井	SIII 岩井	入門 倉橋	
11:10 B 12:30	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	SII 寺澤	SI 宮田	SII 寺澤・森	SI 岩井	
13:10 C 14:30	トーナメントI 岩井	入門 金堂	プライベート レッスン 岩井	SI 宮田	トーナメントI 岩井	入門 宮田	トーナメントI 岩井	SII 寺澤	SIII 寺澤	SI 天井	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
14:35 D 15:55	トーナメントI 寺澤	SII 金堂	トーナメントI 岩井	SI 倉橋	SIII 天井	SI 岩井	トーナメントI 倉橋	SII 寺澤	トーナメントI 宮田	SII 寺澤	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	入門 宮田	オレンジ 倉橋	
J4 16:00 16:50				オレンジ 倉橋									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	イエローI 安藤	オレンジ 倉橋	イエローI 寺澤	オレンジ 宮田	
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	入門 倉橋	イエローII 安藤・可児	イエローIII 寺澤・宮田	イエローII 倉橋・森	
G 18:50 20:10	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	SI 寺澤・可児	イエローIII 宮田			
H 20:15 21:35	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	SIII 寺澤	SII 宮田・安藤			
I 21:40 23:00			SIII 倉橋		SIII 安藤	SI 長合	SIII 寺澤		SIII 寺澤		SIII 長合				

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

**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		

**11月期** 11月1日(金)～11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		

 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。

- 10月1日、2日、31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(火)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)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 10月期テーマ：「ネットプレーの上達」

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォア・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①	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
	S I	レティポジションから 面作りを意識	ボレーは腕に頼らず 足で打とう。	ボレーとスマッシュ メリハリをつけて	まとめ ゲーム練習
	S II	チャンスのボレーは フットワークで決めよう。	ミスの少ない スマッシュ！	足元のボールを 丁寧に返球しよう。	まとめ ゲーム練習
	S III	キッチリ決める！ ボレー・スマッシュ	しっかり守る！ ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジで ダブルス巧者	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 速いテンポに対応	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	守るボレー！ ラケットを引かない！	攻めるボレー！ ポーチで決めよう！	ボレーとスマッシュで ゲームの決め役になろう！	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	アングルボレー！ コートの外に相手を追い出す。	ドロップボレー！ 相手を前におびき出す！	テクニックで攻めよう！ 並行陣に挑戦！	まとめ ゲーム練習



# 10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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ココロボールで うとう 	だてんをおぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで うとう 	うったらかまえる！	テイクバックは上から 	オープンスタンスに 挑戦！
3週目	まんなか あてよう	からだのかいてん うとう	高い打点で 打ってみよう 	踏み込んで攻撃！ オープンスタンスで繋ぐ！
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	フォア・バック交互で ストレートに 6回中3回入れよう	ランダムで 6回中4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。