



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

ロングウッド小牧校 12期テーマ：「ゲームを楽しむ」

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォア・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
	S I	クロスラリーの安定 軌道や立ち位置の確認	前衛で決める 動きや立ち位置の確認	クロスラリーの上達 楽しくゲーム	まとめ ゲーム練習
	S II	チャンスボール 高い打点のラケットワーク	チャンスボール&ボレー 前に詰めるフットワーク	チャンスボールから並行陣 ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
	S III	リターンダッシュ コンパクトなラケットワーク	サービスダッシュ ファーストボレーへ繋がりを	VS並行陣 ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	VS並行陣 緩急(ロブ)	VS並行陣 緩急(アタック)	VS並行陣 緩急(アングル)	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	コース打ち分け！ 相手を動かすストローク！	チャンスボール！ 打ったらボレーで決めよう！	とどめのスマッシュ！ ネットプレーで差をつけよう！	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	短いボールの処理 アプローチ！ボレー！	奇襲作戦① リターンダッシュ	奇襲作戦② サーブ&ボレー	まとめ ゲーム練習

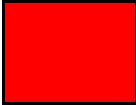
スクールカレンダー

1 2 月 期 1 1 月 2 9 日 (金) ~ 1 2 月 2 6 日 (木)

日	月	火	水	木	金	土
					11/29	11/30
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				

1 月 期 1 月 4 日 (土) ~ 1 月 3 1 日 (金)

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。

- 1 2 月 2 7 日 (金) ~ 1 月 3 日 (金) は、通常レッスンがお休みとなります。
- 1 月 期 の 休 会 ・ 退 会 の 受 付 は 1 2 月 1 5 日 (日) ま で と な り ま す 。
- 2 月 期 の 休 会 ・ 退 会 の 受 付 は 1 月 1 5 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



12月期ジュニアレッズンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	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	おとさないでコーチとボールキャッチ	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	テニピンをつかおう	ラケットをふらない!	ネットに近づいて打とう	回転をコントロール
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	コースの打ち分け	攻めるボレー 守るボレー
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	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。