



# 2025 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			
<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5,500円(税込)、50分4,000円(税込) ※3名以上の場合1名3,000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	SII 倉橋	入門 8:40 安藤	SIII 岩井	入門 8:40 倉橋	8:10 S 9:30	
	11:00															9:40 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	SIII 倉橋	SI 寺澤・金堂	SII 宮田・森	SI 倉橋	11:10 B 12:30	
	12:30															12:40 J0 13:30	
	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	SIII 岩井	入門 宮田	トナメントI 岩井	SII 寺澤	SIII 寺澤	SI 天井	トナメントI 岩井	オレンジ 倉橋	グリーン 宮田・森	オレンジ 岩井	レッド 倉橋	12:40 J0 13:30
	14:30															13:35 J1 14:25	
	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	トナメントI 宮田	SII 寺澤	入門 宮田	オレンジ 倉橋	14:30 J2 15:20	
	15:55															15:25 J3 16:15	
J4	16:00													SIII 寺澤	SII 岩井	15:30 E 16:50	
	16:50															16:20 J4 17:10	
J5	16:55	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	イエローI 安藤	グリーン 宮田	イエローI 寺澤	オレンジ 宮田	17:00 F 18:20	
	17:45															17:20 F 18:40	
J6	17:50	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	イエローII 安藤・可児	イエローII 倉橋・森	イエローIII 寺澤・宮田	イエローII 倉橋・森	17:00 F 18:20	
	18:40															18:50 G 20:10	
	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	SI 寺澤	イエローIII 宮田・金堂	イエローIII 宮田・金堂		20:15 H 21:35	
	20:10															20:15 H 21:35	
	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	SIII 寺澤	SII 宮田・安藤	SIII 寺澤		21:40 I 23:00	
	21:35															21:40 I 23:00	
	21:40 I			SIII 倉橋		SIII 安藤	SI 長合	SIII 寺澤		SIII 寺澤		SIII 長合				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 NETSHOP Instagram

# スクールカレンダー

**1 月期** 1月4日(土)～1月31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	

**2 月期** 2月1日(土)～2月28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	

 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月1日(水)～1月3日(金)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(水)までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(土)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：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・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	フォアハンドストローク 打点とフットワークの確認	バックハンドストローク 打点とフットワークの確認	ラリーを続ける ミスを減らそう！	まとめ ゲーム練習
	S II	トップスピン ラケットワークの確認	スライス ラケットワークの確認	ラリーの攻守 ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
	S III	トップスピン 厚い当たり 薄い当たり	スライス 厚い当たり 薄い当たり	状況に応じた球種でラリー ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	対雁行陣 2対1を作る。	対雁行陣 ロブを打たせる。	対雁行陣 コースを変えて決める。	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	チャンスボール 高い打点で攻める！	守備力アップ！ 守りのスピン・スライス	スペインドリル！ ミスをしない！	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	エッグボール！ 狙え！相手のバックハンド	低めに取りさせるスライス 厚い当たりと薄い当たり	チャンスボール 高い打点と低い打点の判断	ゲーム練習 勝敗にこだわる



# 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	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	とおくのボールにおいつこう 	テニピンをつかおう	打ったら構える！ 	素早くラケットをセット
2週目	さゆうにうごいてラケットにあてよう 	さゆうのうごき	ランダムでくるボールの対応 	踏み込み足でボールを飛ばそう
3週目	たくさんうごいてネットをこそう	ねらってうとう	ボレーボレーに挑戦 	ボールの軌道を意識しよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> 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	<b>メダルチャレンジ</b> 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	<b>メダルチャレンジ</b> 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	<b>メダルチャレンジ</b> 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。