



2025 2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) ※2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	8:10 S	SII 倉橋	入門 8:40 安藤	SIII 岩井	入門 8:40 倉橋	8:10 S		
	11:00											9:40 A	SIII 倉橋	SI 寺澤・金堂	SII 宮田・森	SI 倉橋	9:40 A		
	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	11:00	SII 寺澤・金堂	SI 宮田	SII 宮田・森	SI 岩井	11:00		
	12:30											11:10 B	SII 寺澤・金堂	SI 宮田	SII 宮田・森	SI 岩井	11:10 B		
	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 倉橋	SIII 倉橋	SI 天井	J0	12:40 13:30	入門 倉橋	オレンジ 金堂	グリーン 宮田・森	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋	J0
	14:30											J1	13:35 14:25	グリーン 安藤	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	イエロー I 寺澤	オレンジ 倉橋	J1
	14:35 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 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・倉橋	オレンジ 森	J2	
J4	16:00											J3	15:25 16:15	イエロー I 寺澤	オレンジ 倉橋	SIII 寺澤	SII 岩井	J3	
J5	16:50											J4	16:20 17:10	イエロー I 倉橋	グリーン 宮田	SIII 寺澤	SII 岩井	J4	
	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・倉橋	オレンジ 宮田	レッド 倉橋								
	17:45																		
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 天井	グリーン 倉橋	グリーン 宮田	オレンジ 倉橋		17:20 F	入門 宮田	イエロー II 安藤・可児	イエロー III 寺澤	イエロー II 倉橋・森		
	18:40												18:40						
	18:50 G	SII 寺澤	イエロー III 森	SI 宮田	イエロー II 岩井	イエロー III 森	SII 天井	イエロー III 寺澤	イエロー II 天井	SI 寺澤・可児	イエロー II 倉橋		18:50 G	SI 寺澤・可児	イエロー III 宮田・安藤				
	20:10												20:15 H	SIII 寺澤	SII 宮田・安藤				
	20:15	SI 金堂	入門 森	SII 岩井	SI 天井	SII 森	入門 安藤	SII 安藤	SI 寺澤	SII 寺澤	SI 倉橋		21:35						
	21:35												21:40 I	SIII 宮田					
	21:40			SIII 天井			SI 安藤	SIII 寺澤・天井		SIII 寺澤・可児			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

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	

3月期 3月1日(土)～3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	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。

- 3月29日(土)～31日(月)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(土)までとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3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 2月期テーマ：ボレーの上達

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォア・バックハンドストローク 簡単なストローク	フォア・バックハンドストローク 簡単なボレー	フォア・バックハンドストローク 簡単なボレー打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
	S I	フォアハンドボレー 打点とフットワークの確認	バックハンドボレー 打点とフットワークの確認	ボレー対ストローク ゆっくり繋げるに挑戦！	まとめ ゲーム練習
	S II	ローボレー ラケットワークの確認	ブロックボレー 打点とフットワークの確認	平行陣対雁行陣 ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
	S III	ローボレー 低い軌道で返球	ハーフボレー ラケットワークの違い	サービスダッシュからの1STボレー 相手前衛に取らせない	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	対平行陣 緩急(ロブから)	対平行陣 緩急(強打から)	対平行陣 緩急(アングルから)	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	フォアハンドボレー 高い打点で攻める！	バックハンドボレー 逃げない！	ボレー対ストローク お互い繋げる意識を持つ。	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	ポーチボレー 勇気を出そう！	スマッシュ！ しつかり決めきる！	ボレー対ストローク ネットから離れてボレー！	ゲーム練習 勝敗にこだわる



2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	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	あたまのうえで ボールをキャッチ 	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	まんなかにあてよう	バランスよくうとう	ボール投げの動作で 打ってみよう	高さを意識して打とう
3週目	ネットをこそう 	コートにいれよう	打点は高く! 	2ndサーブの安定
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1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3回 コートに入れよう	5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。