



# 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ー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	S I 寺澤	入門 岩井	S II 宮田	S I 岩井	S II 宮田	入門 岩井	S II 岩井	S I 倉橋	S III 倉橋	S I 宮田	S III 倉橋	入門 8:40 岩井	S III 倉橋	
	11:00 B	S III 寺澤	S I 岩井	S II 岩井	入門 宮田	S II 岩井	S I 宮田	S III 岩井	入門 倉橋	S II 宮田	入門 倉橋	S II 寺澤・金堂	S I 宮田	S II 宮田・森	S I 倉橋
	13:10 C	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	S I 宮田	S III 岩井	入門 宮田	トーナメント I 岩井	S II 倉橋	S III 倉橋	S I 可児	S II 寺澤・金堂	S I 宮田	S II 宮田・森	S I 岩井
	14:35 D	トーナメント I 寺澤	S II 金堂	トーナメント I 岩井	S I 金堂	S III 森	S I 岩井	トーナメント I 倉橋	S II 寺澤	トーナメント I 宮田	S II 寺澤	S II 寺澤	S I 宮田	S II 倉橋	S I 倉橋
J4	16:00 16:50														
J5	16:55 17:45	グリーン 寺澤	オレンジ 金堂	グリーン 金堂	オレンジ 宮田	グリーン 森	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	グリーン 寺澤	オレンジ 宮田	イエロー I 寺澤	オレンジ 倉橋
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 金堂	イエロー I 岩井	オレンジ 宮田	イエロー I 森	グリーン 倉橋	グリーン 宮田	オレンジ 倉橋	イエロー I 倉橋	グリーン 宮田	イエロー I 寺澤	オレンジ 倉橋
	18:50 G	S II 寺澤	イエロー III 森	S I 宮田	イエロー II 岩井	イエロー III 森	S II 岩井	イエロー III 寺澤	イエロー II 森	S I 寺澤	イエロー II 可児	イエロー I 寺澤	イエロー III 宮田	S III 寺澤	S II 宮田・安藤
	20:15 H	S I 金堂	入門 森	S II 岩井	S I 金堂	S II 森	入門 安藤	S II 安藤	S I 寺澤	S II 寺澤	S I 可児	S III 寺澤	S II 宮田・安藤	S III 寺澤	S II 宮田・安藤
	21:40 I			S III 金堂			S I 安藤	S III 寺澤・安藤		S III 寺澤		S III 宮田			
	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

**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	<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。