



2025 4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 倉橋	SII 岩井	SI 倉橋	SIII 倉橋	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 11:40 宮田	SII 倉橋	SI 宮田	SIII 岩井	入門 11:40 倉橋	SII 宮田	入門 11:40 倉橋	11:00					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	SIII 岩井	入門 宮田	トーナメント I 岩井	SII 倉橋	SIII 倉橋	SI 宮田	J0	12:40	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	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	トーナメント I 寺澤	SII 金堂	トーナメント I 岩井	SI 金堂	SIII 倉橋	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	J2	14:30	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	入門 宮田・倉橋	オレンジ 森	14:30	
	15:55											J3	15:25	イエロー I 寺澤	オレンジ 倉橋			15:20	
J4	16:00											J4	16:15			SIII 寺澤	SII 岩井	15:30 E	
	16:50												16:20	イエロー I 倉橋・金堂	グリーン 宮田			16:50	
J5	16:55	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 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 寺澤	オレンジ 岩井・倉橋	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋		17:10			イエロー III 寺澤	イエロー II 倉橋・森	17:00 F	
	17:45												17:20	入門 宮田	イエロー II 安藤・可児			18:20	
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 金堂	イエロー I 倉橋	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		18:40						
	18:40												18:50	SI 寺澤	イエロー III 宮田・安藤				
	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 岩井	イエロー III 寺澤	イエロー II 森	SI 寺澤	イエロー II 可児		20:10						
	20:10												20:15	SIII 寺澤	SII 宮田・安藤				
	20:15 H	SI 金堂	入門 森	SII 岩井	SI 金堂	SII 森	入門 安藤	SII 安藤	SI 寺澤	SII 寺澤	SI 可児		21:35						
	21:35												21:40	SIII 宮田					
	21:40 I			SIII 金堂		SIII 安藤	SI 長合	SIII 寺澤・安藤		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 NETSHOP Instagram

スクールカレンダー

4月期 4月1日(火)～4月28日(月)

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			

5月期 5月5日(月)～6月1日(日)

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
6/1						

 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。

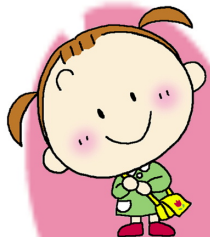
- 4月29日(火)～5月4日(日)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(火)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(木)までとなります。

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 4月期テーマ：サーブ&レシーブの安定

		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 ゆっくり打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
	S I	ネットミスを減らす 高い打点の確認	強く当ててみる 面の向きの確認	サーブ&レシーブ ラリーを楽しむ	まとめ ゲーム練習
	S II	フラットサーブ リラックスした腕の動き	ブロックリターン サーブの威力を利用して	サーブ&レシーブ 安定したラリー	まとめ ゲーム練習
	S III	スライスワイドサーブ スイング方向を意識	ワイドサーブのリターン 軸足のセットの確認	リターンダッシュ ボレーvs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	対平行陣 味方を活かす配球	対平行陣 自分で決める配球	対平行陣 状況に合わせた配球	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	サーブの確率UP！ 回転をかける。	弾み上がりで レシーブしよう	サーブ&レシーブ 安定したラリー	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	サーブのコースと ボレーまでイメージ	速いテンポで リターンダッシュ	サービスVSリターン どちらが先にネットをとれるか	まとめ ゲーム練習



4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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう	ラケットのまんなか にボールをあてよう	体のターンで準備	体の回転を意識しよう
2週目	ボールをワンバウンドで キャッチしよう	うったあとのしせいを かっこよくしよう!	順回転を覚えよう	ラケットワークの確認
3週目	ラケットのまんなか にボールをあてよう	ちからかげんを おぼえよう	高さを意識して 返球しよう	高い打点と低い打点で スイングを変えよう
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	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中3回コートに 入れよう	高い打点で 5回中3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。