



2025 5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		
※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。 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 ※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																
9:40 A 11:00	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 9:30	SⅡ 倉橋	入門 8:40 安藤	SⅢ 岩井	入門 8:40 倉橋	
11:10 B 12:30	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	9:40 A 11:00	SⅢ 倉橋	SⅠ 寺澤・金堂	SⅡ 宮田・森	SⅠ 倉橋・可児	
			12:40 プライベート 岩井	SⅠ 宮田	SⅢ 岩井	入門 宮田					11:10 B 12:30	SⅡ 寺澤・金堂	SⅠ 宮田	SⅡ 宮田・森	SⅠ 岩井	
13:10 C 14:30	トーナメントⅠ 岩井	入門 金堂					トーナメントⅠ 岩井	SⅡ 倉橋	SⅢ 倉橋	SⅠ 宮田	12:40 J0 13:30	入門 倉橋・金堂	オレンジ 宮田	グリーン 宮田・森	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋
14:35 D 15:55	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	13:35 J1 14:25	グリーン 安藤	オレンジ 宮田	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	
J4 16:00 16:50											14:30 J2 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	
J5 16:55 17:45	グリーン 寺澤	オレンジ 金堂	グリーン 宮田	オレンジ 金堂	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	15:25 J3 16:15	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井	
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 岩井	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	イエローⅠ 宮田	オレンジ 倉橋	16:20 J4 17:10	イエローⅠ 倉橋・金堂	グリーン 宮田	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 倉橋・森	
18:50 G 20:10	SⅡ 寺澤	イエローⅢ 森	SⅠ 宮田	イエローⅡ 金堂	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	17:20 F 18:40	入門 宮田	イエローⅡ 安藤・金堂			
20:15 H 21:35	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	18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田・安藤			
21:40 I 23:00			SⅢ 金堂		SⅢ 安藤	SⅠ 長合	SⅢ 寺澤・安藤		SⅢ 寺澤		20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤			
											21:40 I 23:00	SⅢ 長合				

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

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

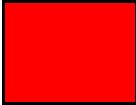
スクールカレンダー

5 月期 5月5日(月)～6月1日(日)

日	月	火	水	木	金	土
		4/29	4/30	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
6/1						

6 月期 6月2日(月)～6月29日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	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						

 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。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(木)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は6月15日(日)までとなります。
- 6月30日(月)は7月期1週目のレッスン日となります。

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 5月期テーマ：ラリーの上達！

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	ストローク① 打つ場所をマスター	ストローク② 足の動きは結構大事	簡単なラリー 戻るまでがテニス	楽しくラリー 苦手を無くそう
	SⅠ	ラケットの準備を素早く 振り遅れを減らそう	スプリットステップ 左右の動きのフットワーク	ラリーの安定 相手を見ながら動く	ゲーム展開に挑戦 後衛の役割
	SⅡ	ボティーターンでセット 身体でセットの感覚	オープンスタンスをマスター 遠いボールでも対応	ボレー対ストローク スタンスの使い分け	ゲーム展開でのボティワーク 後衛で狙った場所へ
	SⅢ	ボティーターンでパワーを伝える ミート率を上げつつ攻撃	フットワークを駆使 強弱のあるテンポへの対応	対平行陣でも打ち合う 前後・左右・強弱に対応	ゲーム展開での狙い リラックス状態で状況とコースの判断
女性 クラス	トーナメントⅠ	対雁行陣の崩し方 相手を前におびき寄せる	対平行陣の崩し方 前に落とされても上手に切り返す	平行陣同士での展開 状況判断とコース	苦手克服 弱点を徹底練習
中高生 クラス	イエローⅡ	トップスピン 安定感をだそう！	スライス・ドロップ 変化をつけよう！	クロスラリー 簡単にミスをしない！	まとめ ゲーム練習
	イエローⅢ	トップスピン コートを立体的に！	スライス・ドロップ 相手に低く取らせよう。	クロスラリー 球種の変化で相手を崩す！	まとめ ゲーム練習



5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	きほんを おぼえよう	きほんを おぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	みぎがわで うってみよう 	みぎとひだりを つかってうとう 	打ちやすい打点を 覚えよう	高さを意識して 返球しよう
2週目	ひだりがわで うってみよう	かまえて！ スプリットステップ！ 	打った後の動作を 意識しよう	フットワークを 意識して素早く動こう
3週目	いっぱいうごいて ネットをこそう	コーチとラリーを つづけよう 	ラリーを続けよう	ラリーを繋げる為には
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (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	メダルチャレンジ ストローク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	メダルチャレンジ ストローク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	メダルチャレンジ ストローク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。