

	月	火	水	木	金	
インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿						
2月期レッスンスケジュール					2022	
9:40 A	S I 芦田	S III 山田	S I 三村	S II 山田	S II 杉本	S III 芦田
11:10 B	入門 芦田	S II 山田	入門 山田	S III 三村	S I 杉本	S II 芦田
12:40 C	レンタル 80分	ゲーム 山田	S I 森清	S II 山田	レンタル 80分	レンタル 80分
14:10 D	S I 杉本	レンタル 80分	S I 森清	レンタル 80分	S II 杉本	レンタル 80分
15:40 JD	○ 山田	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	R 森清 ○ 芦田	G 杉本
16:40 JE	○ 芦田	Y 山田	G 山田	Y 森清	○ 森清	Y 杉本
17:40 JF	G 山田	Y 芦田	○ 森清	G 山田	○ 杉本	レンタル 50分
18:40 G	U-16 杉本	レンタル 80分	S I 山田	S II 芦田	S II 芦田	レンタル 80分
20:10 H	S I 杉本	S II 芦田	入門 森清	S I 芦田	S II 森清	S III 芦田
21:40 I	S I 杉本	S III 芦田	S I 芦田	S II 森清	入門 芦田	S I 森清

	土	日	
8:30 S	S I 杉本	S II 林	S I 山田
10:00 A	S II 濱口	S III 林	入門 芦田
11:30 B	S I 杉本	S II 濱口	S I 森清
13:00 JA	C 入門 濱口	P 林	R 山田
14:00 JB	R 森清 ○ 杉本	G 山田	O 山田
15:00 JC	G 杉本	Y 山田	G 山田
16:00 JD	○ 杉本	G 森清	Y 森清
17:00 JE	○ 濱口	Y 杉本	
18:00 G	U-16 山田	U-18 森清	U-16 森清
19:30 H	S I 森清	S II 山田	
21:00 I	S II 森清	S III 山田	

※2月期のスクールは2月2日(水)～3月1日(火)となります。

※2月11日(金)23日(水)はイベント開催予定の為、レッスンはお休みになります。

※上記の日程の方は無料振替で対応させていただきます。

※コロナ対策もしっかり行っておりますので安心してお越しください！

インドアテニススクールロングウッド鈴鹿
電話番号 059-381-4440

HP内にお得な情報や、緊急連絡を発信します。

HP <http://longwood.co.jp>


 HOMEPAGE


 NETSHOP


 Instagram

スクールカレンダー

2月期 2月2日(水)～3月1日(火)

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	3/1				

3月期 3月2日(水)～3月29日(火)

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。

- 2月11日(金)・23日(水)、3月21日(月)の在籍クラスは無料振替にさせていただきます。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(火)までとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(火)までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド鈴鹿



2月期テーマ「バックボレーの上達」

クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	フォア・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
S1	安定感は 左手で決まる！	スプリットステップから ランダムボレー	ボレーとストロークで ラリーにチャレンジ	まとめ ゲーム練習
S2	決める為には ネットより高い打点で	足下のボレーは 手首の角度をキープ	コースを変えて ボレー対ストロークラリー	まとめ ゲーム練習
S3	ミドルボレーで 色々なコースへ決めよう	カットボレーで ネットプレーに出よう	1stボレーで コースを変えよう	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、S1以上のクラスでは基本的に一通りのショットの練習を行います。

※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。



2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	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	ボールキャッチ	ききてがわはてのひらはんたいはてのこう	フォアとバックの面をおぼえよう	すばやく準備まんなかにあてよう
2週目	ネットのちかくであてよう	まんなかにあてよう	ボールの高さに合わせよう	ボールの高さに合わせよう
3週目	まんなかにあてよう	さゆうにうごいてネットをこそう	ネットに近づいて打とう	ネットに近づいて打とう
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
	フォアボレーで5回のうち2回ネットをこそう	フォア、バック交互で6回中3回ネットをこそう	フォア、バック交互で6回中4回コートにいれる	フォア、バック交互で6回中5回コートにいれる

※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。