

	月	火	水	木	金	
インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿						
7月期レッスンスケジュール					2024	
9:40 A	S I 三村	S III 山下	S I 山下	S II 山田	S II 山下	S III 森清
11:00 B	S III 三村	S II 山田	入門 山下	S III 山田	S I 森清	S II 山下
12:40 C	入門 森清	ゲーム 山田	S I 杉本	S II 山田	イベント 森清	レンタル 80分
14:10 D	S I 杉本	ゲーム 山田	レンタル 80分	レンタル 80分	S II 山下	レンタル 80分
15:40 JD	オレンジ 杉本	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	オレンジ 山下(大)	レッド 森清
16:40 JE	オレンジ 森清	イエロー-I 山田	グリーン 山田	イエロー-I 杉本	オレンジ 森清	イエロー-I 山下(大)
17:40 JF	グリーン 山田	レンタル 50分	オレンジ 山田	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分
18:40 G	イエロー-II 杉本	レンタル 80分	S I 杉本	S II 山下	S II 山下(大)	イエロー-II 森清
20:10 H	S I 杉本	S II 森清	入門 杉本	S I 山下	S II 山下(大)	S III 森清
21:40 I	レンタル 80分	S III 杉本	S II 山下	S III 杉本	レンタル 80分	S I 山下(大)
23:00						

※7月期のスクールは7月1日(月)~7月28日(日)となります。

※空きコートテーマレッスン開催中!! サービスエースのイベント一覧から選んでください!

※赤字での記入は担当やクラスが先月から変更になっております。

※担当は都合により変更になる場合がございます。クラスの数により変更をお願いする場合がございます。

	土	日		
8:30 S	S I 杉本	S II 山下	S I 山下(大)	
9:50			S II 森清	
10:00 A	S II 杉本	S III 山下	入門 山下(大)	
11:20			S III 山田	
11:30 B	S I 杉本	S II 山下(大)	S I 森清	
12:50			S II 山田	
13:00 JA	入門 山下	ペアレンツ 山下(大)	レッド 山下(大)	
14:00			S I 森清	
14:00 JB	レッド 山下	グリーン 山田	オレンジ 山田(春山)	
15:00 JC	グリーン 山下	イエロー-I 山田	グリーン 山田	
16:00 JD	オレンジ 山下(大)	グリーン 杉本	イエロー-I 森清(春山)	
17:00 JE	レンタル 50分	イエロー-I 杉本	S III 山下(大)	
17:30			イエロー-II 山田	
18:00 G	イエロー-II 山田	イエロー-III 山下(大)	イエロー-III 山田	
19:30 H	S I 山下(大)	S II 山田	ジュニアクラスの名称 レッド...幼児クラス オレンジ...小学校未経験者 グリーン...小中学生経験者 イエロー-I...小学高学年、中学経験者 イエロー-II(80分)...小・中・高校生経験者 イエロー-III(80分)...中・高校生経験者	
20:50				
21:00 I	S II 山下(大)	S III 山田		
22:20				

インドアテニススクールロングウッド鈴鹿

☎ 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>



HOME PAGE

NETSHOP

Instagram

スクールカレンダー

7月期 7月1日(月)～7月28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						

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30	7/31	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。

- 8月12日(月)～8月17日(土)は、通常レッスンお休みとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(月)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(日)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

楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

7月期

一般クラス スマッシュ&ボレー



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	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	ロブが上がったら 横向きになって動きやすく	コースの打ち分けは 踏み込み方向で	前衛は決める役割 ボレーとスマッシュで 攻めよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	コンチネンタルグリップで 手首の使い方を覚えよう	深めのロブに対して 下がるフットワーク	下がってスマッシュ! ネットに詰めてボレー!	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	スマッシュのコツ ボールの内側を見よう	回転をかけて 安定感UP!	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう!	まとめ ゲーム練習
ゲーム	スライスをかけて コースを狙おう	スマッシュした後の ペアのポジション	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ（初級・初中級）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。
 ※ゲームクラスは試合を想定した内容になりますので、通常のテーマと異なる場合があります。



7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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	はしってボールをラケットにあてよう	さゆうのうごきをおぼえよう	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	とおくからのボールになれよう	はしってボレーネットをこそう	フットワークを使ってボレーをしよう	最後をボレーで決めよう
3週目	ネットをこそう	コートにいれよう	左右の打ち分け	試合で決めよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (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 ボレー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 ボレー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 ボレー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。