

	月	火	水	木	金	
<b>インドアテニススクール</b> <b>ロングウッド鈴鹿</b>						
<b>9月期レッスンスケジュール</b>					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	イベント 杉本	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)

※8月期のスクールは9月1日(日)~9月28日(土)となります。

※9月29日(日)・9月30日(月)は休館日の為、レッスンはお休みになります。

※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	
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	
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	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	<b>ジュニアクラスの名称</b> レッド...幼児クラス オレンジ...小学校未経験者 グリーン...小学生経験者 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

NET SHOP

Instagram

# スクールカレンダー

**9月期** 9月1日(日)～9月28日(土)

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					

**10月期** 10月3日(木)～10月30日(水)

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。

- 9月29日・30日、10月1日・2日、31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(日)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10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**

楽しく上達!  
インドアテニススクール  
ロングウッド!

# 一般クラス 9月期 ゲーム展開を楽しもう



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	2回つなげてから コースを変えてみよう	ステップインして 自分からボレーしに行こう	このボール どっちが取る?	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ストロークで強弱をつけて 相手を動かそう	ボレーで強弱をつけて 相手も動かそう	空間を使って ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	スピン量でスピードの変化 ストロークに緩急をつけよう	ネットプレーは テクニックで攻めよう	並行陣での ポジションを確認	まとめ ゲーム練習
ゲーム	ボレーのコースで ポジション	ロブケアから どこにポジショニングするか	チップ&チャージで 並行陣VS並行陣	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。



# 9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	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	ボールなげ したなげ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげた ボールをうとう 	からだをつかって うとう	膝の曲げ伸ばしを 使って打とう	力加減を覚えよう 
3週目	うごかないでうとう	ちからかげんを おぼえよう	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。