

	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 11月期レッスンスケジュール</b>						
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 芦田
11:10 B	S III 三村	S II 山田	入門 山下	S III 山田	S I 芦田	S II 山下
12:40 C	入門 芦田	ゲーム 山田	S I 杉本	S II 山田	レンタル 80分	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 芦田	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 山下
16:40 JE	オレンジ 芦田	イエロー I 山田	グリーン 山田	イエロー I 杉本	オレンジ 芦田	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 芦田
20:10 H	S I 杉本	S II 芦田	入門 杉本	S I 山下	S II 山下(大)	S III 芦田
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)

	土	日	
8:30 S	S I 杉本	S II 山下	S I 山下(大)
9:50 A	S II 杉本	S III 山下	入門 芦田
11:30 B	S I 杉本	S II 山下(大)	S I 山下(大)
13:00 JA	入門 山下	ベアレンツ 山下(大)	レッド 山下(大)
14:00 JB	山下 オレンジ 杉本	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 山下(大)
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	イエロー II 山下(大)
18:00 G	イエロー II 山田	イエロー III 山下(大)	80分
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
21:00 I	S II 山下(大)	S III 山田	
22:20 I			

※11月期のスクールは11月1日(金)～11月28日(木)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。

**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>

  
 HOMEPAGE

  
 NETSHOP

  
 Instagram

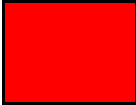
# スクールカレンダー

11月期 11月1日(金)～11月28日(木)

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		

12月期 11月29日(金)～12月26日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					11/29	11/30
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				

 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。

- 12月27日～31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)までとなります。
- 2025年1月期の休会・退会の受付は12月15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!

11月期

# 一般クラス ストロークの上達



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	後ろ足にタメを作って ボールにパワーを伝えよう	高さのコントロールで 深さをコントロール	コースを変えて 相手を動かそう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	安定感のある スピンを覚えよう	丁寧なラケットワークで スライスを	回転を掛けて ボレー対ストロークラリー	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	スイングスピードを 上げるコツは脱力にあり!	守りのスライスを 極めよう	チャンスボールを しっかり打ち切ろう!	まとめ ゲーム練習
ゲーム	足下と頭上への コントロール	チェンジオブペースで 相手を崩そう	センターセオリーから 相手を崩そう	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。



# 11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	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	さゆうのうごき	スプリットステップをおぼえよう	スプリットステップのタイミングをマスター	打ち分けをしよう
2週目	とおくのボールにおいつこう	ラケットをはやくじゅんびしよう	ボールに素早く追い付こう	フットワークをマスターしよう
3週目	スプリットステップをやってみよう	コーチとラリーをたくさんつづけよう！	コーチと安定してラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> 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	<b>メダルチャレンジ</b> 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	<b>メダルチャレンジ</b> 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	<b>メダルチャレンジ</b> 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。