

	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>2月期レッスンスケジュール</b>					<b>2025</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
11:00 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 山下	ゲーム 山田	S I 加藤	S II 山田	レンタル 80分	レンタル 80分
14:10 D	S I 山下(大)	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	レンタル 50分	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 山下(大)	イエロー-I 山田	グリーン 山田	イエロー-I 加藤	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 山下(大)	レンタル 80分	S I 加藤	S II 山下	S II 山下(大)	イエロー-II 芦田
20:10 H	レンタル 80分	S II 山下(大)	入門 加藤	S I 山下	S II 山下(大)	S III 芦田
21:40 I	レンタル 80分	S III 山下(大)	S II 加藤	S III 山下	レンタル 80分	S I 山下(大)
23:00						

※2月期のスクールは2月1日(土)~2月28日(金)となります。

※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。クラスの人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 山田	S II 山下	S I 山下(大)	
9:50			S II 山田	
10:00 A	S II 山田	S III 山下	入門 芦田	
11:20			S III 山田	
11:30 B	S I 山田	S II 山下(大)	S I 山下(大)	
12:50			S II 山田	
13:00 JA	入門 山下	レンタル 50分	レッド 山下(大)	
14:00			S I 芦田	
14:00 JB	レッド 山下(大)	グリーン 山田	オレンジ 山田	
15:00 JC	オレンジ 芦田		S II 山田	
15:50			S II 山下(大)	
16:00 JD	グリーン 山下	イエロー-I 山田	グリーン 山田	
16:00			S III 山田	
17:00 JE	オレンジ 山田	グリーン 山下(大)	イエロー-I 山下(大)	
17:20			E 芦田	
17:30 F	レンタル 50分	レンタル 50分	イエロー-II 山田	
18:00 G	イエロー-II 山下(大)	イエロー-III 芦田	レンタル 80分	
18:50			F 18:50	
19:30 H	S I 山下(大)	S II 芦田	<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	
20:50				
21:00 I	S II 山下(大)	S III 芦田		
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

**2月期** 2月1日(土)～2月28日(金)

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	

**3月期** 3月1日(土)～3月28日(金)

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。

- 3月29日(土)～31日(月)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(土)までとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(土)までとなります。

インドアテニススクール

**オンバウンド鈴鹿**



# 一般クラス 2月期 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
ステップⅠ	フォアハンドボレー 打点とフットワーク	バックハンドボレー 打点とフットワークの	ボレー対ストローク ゆっくり繋げるに挑戦	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ミドルボレー 足運び ラケットワーク	ローボレー 足運び ラケットワーク	アプローチからのボレー 慌てずに前に出る	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ローボレー ラケットワークと返球軌道	ハーフボレー ラケットワークと返球軌道	並行陣対雁行陣 ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
ゲーム	対並行陣 緩急	対並行陣 高さ	対並行陣 コース	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。



# 2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	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	あたまのうえで ボールをキャッチ 	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	まんなかにあてよう	バランスよくうとう	ボール投げの動作で 打ってみよう	高さを意識して打とう
3週目	ネットをこそう 	コートにいれよう	打点は高く! 	2ndサーブの安定 
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	4かいのうち1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3回 コートに入れよう	5回中4回 コートに入れよう

※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。