

	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>3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						

※3月期のスクールは3月1日(土)~3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)
10:00 A	S II 山田	S III 山下	入門 芦田
11:30 B	S I 山田	S II 山下(大)	S I 山下(大)
13:00 JA	入門 山下	レンタル 50分	レッド 山下(大)
14:00 JB	レッド 山下(大)	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 山田	グリーン 山下(大)	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 山下(大)	イエロー-III 芦田	山下(大)
19:30 H	S I 山下(大)	S II 芦田	
21:00 I	S II 山下(大)	S III 芦田	

**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

**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

**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					

**4月期** 4月1日(火)～4月28日(月)

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			

 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～31日、4月29日・30日は、通常レッスンがお休みとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(土)までとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4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**



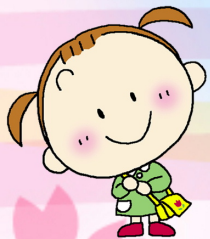
# 一般クラス

## 3月期 ストローク



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	守備練習 ミスの少ないショットの 習得	攻撃練習 コースを狙えるショットの 習得	クロスラリー 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	守備的スライス ラケットワーク	攻撃的ショットの習得 高い打点の処理	状況に合わせたショット セレクション ミスの少ないラリー	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	対並行陣での 守備的なラリー	対並行陣での 攻撃的なラリー	対並行陣での 攻守の状況判断	まとめ ゲーム練習
ゲーム	センターに集めて ワイドを攻める	パートナーが攻めたら フォローをしよう	並行陣VS並行陣 相手をよく見て ポジショニング	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。



# 3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	ボールをとおく になげよう 	トスアップと ボール投げ	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげて うってみよう	したからうえに スイング 	1stサーブに挑戦	サービスダッシュに 挑戦しよう
3週目	とおくにボールを とばそう	サーブからコーチと ラリーをしてみよう	サーブ・レシーブ でラリーを続けよう 	サーブ・レシーブ でラリーをしよう
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。