

	月	火	水	木	金	
インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿						
4月期レッスンスケジュール					2025	
9:40 A 11:00	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 12:00 12:30	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 13:30 14:00	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 15:30	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	グリーン 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 19:10 20:00	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 21:00 21:30	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 23:00	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)

	土	日	
8:30 S 9:50	S I 山田	S II 山下	S I 山下(大)
10:00 A 11:20	S II 山田	S III 山下	入門 芦田
11:30 B 12:50	S I 山田	S II 山下(大)	S I 山下(大)
13:00 JA C 14:00	入門 山下	レンタル 50分	レッド 山下(大)
14:00 JB 14:20	レンタル 山下(大)	グリーン 山田	オレンジ 山田
15:00 JC 15:50	グリーン 山下	イエロー-I 山田	グリーン 山田
16:00 JD 17:20	オレンジ 山田	グリーン 山下(大)	イエロー-I 山下(大)
17:00 JE 17:30	レンタル 50分	レンタル 50分	イエロー-II 山下(大)
18:00 G 19:20	イエロー-II 山下(大)	イエロー-III 芦田	80分
19:30 H 20:50	S I 山下(大)	S II 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
21:00 I 22:20	S II 山下(大)	S III 芦田	

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](#)

※4月期のスクールは4月1日(火)～4月28日(月)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。

スクールカレンダー

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			

5月期 5月5日(月)～6月1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	29	30	31
6/1						

 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。

- 4月29日(火)～5月4日(日)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(火)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(木)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

4月期 サーブ&レシーブの安定

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・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク ゆっくり打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	ネットを越える 打点の確認	高さの調整 面の向きの確認	サーブ・レシーブからの ラリーを楽しむ	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	グリップによる 打点の違いの確認	スライスサーブに挑戦 ラケットワークの確認	スライスサーブをレシーブ ボール軌道の変化に慣れる	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	球種やコースによる 腕の使い方、スイング方向の確認	色々なサーブに対する レシーブ方法の確認	サーブ・レシーブからの 安定したラリー	まとめ ゲーム練習
ゲーム	対並行陣 味方を活かす配球	対並行陣 自分で決める配球	対並行陣 状況に合わせた配球	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。



4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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう	ラケットのまんなか にボールをあてよう	体のターンで準備	体の回転を意識しよう
2週目	ボールをワンバウンドで キャッチしよう	うったあとのしせいを かっこよくしよう!	順回転を覚えよう	ラケットワークの確認
3週目	ラケットのまんなか にボールをあてよう	ちからかげんを おぼえよう	高さを意識して 返球しよう	高い打点と低い打点で スイングを変えよう
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	4かいのうち2かい ネットをこそう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中3回コートに 入れよう	高い打点で 5回中3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。