

|                                       | 月                | 火              | 水           | 木            | 金             |                 |
|---------------------------------------|------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>インドアテニススクール</b><br><b>ロングウッド鈴鹿</b> |                  |                |             |              |               |                 |
| <b>4月期レッスンスケジュール</b>                  |                  |                |             |              | <b>2025</b>   |                 |
| 9:40<br>A<br>11:00                    | S I<br>三村        | S III<br>山下    | S I<br>山下   | S II<br>山田   | S II<br>山下    | S III<br>芦田     |
| 11:10<br>B<br>12:00<br>12:30          | S III<br>三村      | S II<br>山田     | 入門<br>山下    | S III<br>山田  | S I<br>芦田     | S II<br>山下      |
| 12:40<br>C<br>13:30<br>14:00          | 入門<br>山下         | ゲーム<br>山田      | S I<br>加藤   | S II<br>山田   | レンタル<br>80分   | レンタル<br>80分     |
| 14:10<br>D<br>15:30                   | S I<br>山下(大)     | ゲーム<br>山田      | レンタル<br>80分 | レンタル<br>80分  | S II<br>芦田    | レンタル<br>80分     |
| 15:40<br>JD                           | レンタル<br>50分      | レンタル<br>50分    | レンタル<br>50分 | レンタル<br>50分  | オレンジ<br>山下(大) | レッド<br>山下       |
| 16:40<br>JE                           | オレンジ<br>山下(大)    | イエロー-I<br>山田   | グリーン<br>山田  | イエロー-I<br>加藤 | グリーン<br>芦田    | イエロー-I<br>山下(大) |
| 17:40<br>JF                           | グリーン<br>山田       | レンタル<br>50分    | オレンジ<br>山田  | レンタル<br>50分  | レンタル<br>50分   | レンタル<br>50分     |
| 18:40<br>G<br>19:10<br>20:00          | イエロー-II<br>山下(大) | レンタル<br>80分    | S I<br>加藤   | S II<br>山下   | S II<br>山下(大) | イエロー-II<br>芦田   |
| 20:10<br>H<br>21:00<br>21:30          | レンタル<br>80分      | S II<br>山下(大)  | 入門<br>加藤    | S I<br>山下    | S II<br>山下(大) | S III<br>芦田     |
| 21:40<br>I<br>23:00                   | レンタル<br>80分      | S III<br>山下(大) | S II<br>加藤  | S III<br>山下  | レンタル<br>80分   | S I<br>山下(大)    |

※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。

|                           | 土                | 日              |   |
|---------------------------|------------------|----------------|---|
| 8:30<br>S<br>9:50         | S I<br>山田        | S II<br>山下     | S I<br>山下(大)  |
| 10:00<br>A<br>11:20       | S II<br>山田       | S III<br>山下    | 入門<br>芦田  |
| 11:30<br>B<br>12:50       | S I<br>山田        | S II<br>山下(大)  | S I<br>山下(大)  |
| 13:00<br>JA<br>C<br>14:00 | 入門<br>山下         | レンタル<br>50分    | レッド<br>山下(大)  |
| 14:00<br>JB<br>14:20      | レンタル<br>山下(大)    | グリーン<br>山田     | オレンジ<br>山田  |
| 15:00<br>JC<br>15:50      | グリーン<br>山下       | イエロー-I<br>山田   | グリーン<br>山田  |
| 16:00<br>JD<br>17:20      | オレンジ<br>山田       | グリーン<br>山下(大)  | イエロー-I<br>山下(大)   |
| 17:00<br>JE<br>17:30      | レンタル<br>50分      | レンタル<br>50分    | イエロー-II<br>山下(大)  |
| 18:00<br>G<br>19:20       | イエロー-II<br>山下(大) | イエロー-III<br>芦田 | 80分   |
| 19:30<br>H<br>20:50       | S I<br>山下(大)     | S II<br>芦田     | <b>ジュニアクラスの名称</b><br>レッド・・・幼児クラス<br>オレンジ・・・小学校未経験者<br>グリーン・・・小中学生経験者<br>イエロー-I・・・小学高学年、中学経験者<br>イエロー-II(80分)・・・小・中・高校生経験者<br>イエロー-III(80分)・・・中・高校生経験者 |
| 21:00<br>I<br>22:20       | S II<br>山下(大)    | S III<br>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>



HOME PAGE

NET SHOP

Instagram

# 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

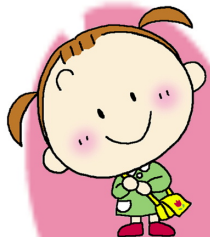
## 4月期 サーブ&レシーブの安定

| 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<br>ラケットワーク   | フォア・バックハンドストローク<br>フットワーク | フォア・バックハンドストローク<br>ゆっくり打ち合い  | 今月のまとめ<br>楽しくラリーをしよう |
| ステップⅠ | ネットを越える<br>打点の確認             | 高さの調整<br>面の向きの確認          | サーブ・レシーブからの<br>ラリーを楽しむ       | まとめ<br>ゲーム練習         |
| ステップⅡ | グリップによる<br>打点の違いの確認          | スライスサーブに挑戦<br>ラケットワークの確認  | スライスサーブをレシーブ<br>ボール軌道の変化に慣れる | まとめ<br>ゲーム練習         |
| ステップⅢ | 球種やコースによる<br>腕の使い方、スイング方向の確認 | 色々なサーブに対する<br>レシーブ方法の確認   | サーブ・レシーブからの<br>安定したラリー       | まとめ<br>ゲーム練習         |
| ゲーム   | 対並行陣<br>味方を活かす配球             | 対並行陣<br>自分で決める配球          | 対並行陣<br>状況に合わせた配球            | まとめ<br>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<br>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<br>キャッチしよう | うったあとのしせいを<br>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<br>にボールをあてよう | ちからかげんを<br>おぼえよう        | 高さを意識して<br>返球しよう  | 高い打点と低い打点で<br>スイングを変えよう    |
| 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2かい<br>ネットをこそう   | 5かいのうち3かい<br>ネットをこそう    | 5回中3回コートに<br>入れよう | 高い打点で<br>5回中3回コートに<br>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。