

	月	火	水	木	金	
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿					
	5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	SⅠ 山田	SⅡ 山下	SⅠ 山下(大)	SⅡ 山田	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	SⅡ 山田	SⅢ 山下	入門 芦田	SⅢ 山田	10:00 A 10:50 11:20
11:30 B 12:50	SⅠ 山田	SⅡ 山下(大)	SⅠ 山下(大)	SⅡ 山田	11:30 B 12:50
13:00 JA C	入門 山下	レンタル 50分	レッド 山下(大)	SⅠ 芦田	13:00 C
14:00 JB	レッド 山下(大) オレンジ 芦田	グリーン 山田	オレンジ 山田	SⅡ	14:20 14:30
15:00 JC	グリーン 山下	イエローⅠ 山田	グリーン 山田	山下(大)	D 15:50
16:00 JD	オレンジ 山田	グリーン 山下(大)	イエローⅠ 山下(大)	SⅢ 芦田	16:00 E
17:00 JE	レンタル 50分	レンタル 50分	イエローⅡ 山下(大)	レンタル 80分	17:20 17:30
18:00 G 19:20	イエローⅡ 山下(大)	イエロー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		
19:30 H 20:50	SⅠ 山下(大)	SⅡ 芦田			
21:00 I 22:20	SⅡ 山下(大)	SⅢ 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

※5月期のスクールは5月5日(月)～6月1日(日)となります。

※5月1日(木)から5月4日まではレッスンはお休みとなります。

※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。

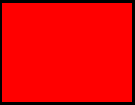
スクールカレンダー

5 月期 5月5日(月)～6月1日(日)

日	月	火	水	木	金	土
		4/29	4/30	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
6/1						

6 月期 6月2日(月)～6月29日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	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						

 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。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(木)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は6月15日(日)までとなります。
- 6月30日(月)は7月期1週目のレッスン日となります。

インドアテニススクール
ロングウッド鈴鹿



一般クラス

5月期 ラリーの上達

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	フォアストローク サーブ①	フォア・バックストローク 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	ラケットの準備を素早く 振り遅れ、振り急ぎを減らそう	スプリットステップを入れよう 素早い動き出し	ラリーの安定 打ち終わり後は次の準備	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ボテーターンでセット 身体でセットの感覚	オープンスタンスを使う 色々な返球対応	状況に対応したショット選択 ラケットワーク・フットワーク	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	コンパクトなスイング ミート率を上げて攻撃的な返球	フットワークで対応する 強弱のある返球への対応	対並行陣とのラリー 前後・左右・強弱で対応	まとめ ゲーム練習
ゲーム	ボレーでの対雁行陣の崩し方 相手を前におびき寄せる	ストロークで対並行陣の崩し方 前に落とさても上手に切り返す	並行陣同士での展開 状況判断とコース	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。



5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	きほんを おぼえよう	きほんを おぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	みぎがわで うってみよう 	みぎとひだりを つかってうとう 	打ちやすい打点を 覚えよう	高さを意識して 返球しよう
2週目	ひだりがわで うってみよう	かまえて！ スプリットステップ！ 	打った後の動作を 意識しよう	フットワークを 意識して素早く動こう
3週目	いっぱいうごいて ネットをこそう	コーチとラリーを つづけよう 	ラリーを続けよう	ラリーを繋げる為には
4週目	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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。