

2020年 9月期タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日									
8:20	S 55歳からの らくらくテニス 岡部	★手洗いや消毒、他の方と距離を取ってコロナ感染予防にご協力ください。 ★水分をこまめに取り、熱中症にも注意しましょう。				8:20 55歳からの らくらくテニス 岡部	8:00 S SⅡ 颯人	SⅢ 一柳	8:00 S SⅠ 一柳	SⅡ 原(小嶋)						
9:40	A 10:15 入門 英樹	SⅡ 岡部	10:15 入門 英樹	SⅡ 岸野	10:15 入門 一柳	レナルコート	SⅠ 倉橋	SⅡ 早川	SⅠ 岡部	SⅢ 英樹	9:25 A SⅠ 颯人	SⅡ 岸野 (伊佐治)	9:25 A SⅠ 早川(倉橋)	SⅢ 一柳(小嶋)		
11:05	B レナルコート <開講クラス募集中>	SⅡ 英樹	SⅠ 岸野	SⅢ 英樹	SⅠ 一柳	SⅡ 岸野	入門 倉橋	SⅠ 早川	SⅠ 英樹	SⅡ 神野	10:45 B 入門 岸野	SⅢ 一柳	10:45 B SⅡ 倉橋(原)	SⅢ 早川		
12:30	レナルコート 40分	レナルコート 40分	レナルコート 40分	レナルコート 40分	レナルコート 40分	レナルコート 40分	レナルコート 40分	レナルコート 40分	レナルコート 40分	レナルコート 40分	12:10 JO レッド 岸野	オレンジ 一柳(伊佐治)	12:10 JO オレンジ 原	入門 一柳(小嶋)		
13:10	C SⅠ 英樹	SⅢ 神野	入門 岸野	SⅠ 英樹	ゲームⅡ 岸野	ゲームⅢ 早川	SⅡ 倉橋	ゲームⅢ 早川	SⅡ 英樹	ゲームⅢ 神野	13:05 C グリーン 颯人	SⅡ 早川 (伊佐治)	13:05 J1 レッド 一柳 (倉橋)	オレンジ 早川	グリーン 木股(小嶋)	
14:30	D SⅡ 一柳	ゲームⅢ 英樹	SⅡ 英樹	SⅢ 加藤	入門 早川	SⅢ 一柳	入門 倉橋	ゲームⅢ 一柳	入門 早川	レナルコート <開講クラス募集中>	14:00 J2 イエロー 颯人	SⅡ 早川	14:00 J2 オレンジ 倉橋(原)	グリーン 一柳(小嶋)		
14:35	J4 16:10~ レッド 神野	オレンジ 一柳	16:10~ レッド 岸野	レナルコート <開講クラス募集中>	16:10~ レッド 一柳	オレンジ 岸野	16:10~ レッド 早川	オレンジ 英樹	16:10~ レッド 神野	オレンジ 早川	15:05 D レッド 一柳	オレンジ 山本 (岸野)	SⅡ 早川	15:45 D オレンジ 原 (小嶋)	入門 木股	イエロー 早川
15:55	J5 オレンジ 神野	グリーン 英樹(一柳)	オレンジ 英樹	グリーン 加藤	オレンジ 一柳	グリーン 早川	オレンジ 一柳(英樹)	早川	オレンジ 神野	早川	15:50 E オレンジ 岸野 (伊佐治)	グリーン 颯人	ペアレנט 山本	15:50 E SⅠ 一柳(倉橋)	U18(I) 木股	
16:00	J6 ペアレנט 英樹	イエロー 神野	オレンジ 岸野	イエロー 加藤	グリーン 早川	イエロー 岸野	オレンジ 倉橋(英樹)	早川	グリーン 早川	神野	16:55 E オレンジ 早川 (颯人)	グリーン 一柳 (伊佐治)	入門 山本	17:10 F U18(I)	U18(II)	
16:55	G レナルコート <開講クラス募集中>	U18(I) 颯人	19:20~ 入門 伊佐治	U18(I) 英樹	U18(I) 岸野	SⅢ 一柳(原)	SⅠ 颯人	SⅡ 一柳(倉橋)	19:20~ 入門 早川	U18(II) 岸野	17:50 J6 ペアレント 颯人	イエロー 一柳	18:35 F 木股(小嶋)	早川		
17:50	H SⅠ 神野(颯人)	SⅡ 一柳(木股)	SⅡ 木股 (伊佐治)	SⅢ 加藤	SⅠ 早川	SⅡ 原 (伊佐治)	入門 木股	SⅠ 一柳(颯人)	SⅡ 神野(岸野)	早川	18:40 G U18(I) 岸野 (伊佐治)	U18(II) 早川	おかげさまで ロングウッドは40周年			
18:40	I SⅠ 木股	SⅢ 一柳	SⅠ 木股 (伊佐治)	SⅢ 加藤	SⅠ 伊佐治	SⅢ 早川	SⅡ 木股	SⅢ 一柳	レナルコート <開講クラス募集中>	SⅡ 岸野	20:10 H SⅠ 伊佐治	SⅡ 山本	ロングウッドがネットショップをOPEN! http://longwood.shop2.makeshop.jp/			
18:50													インドアテニススクール ロングウッド多治見 (0572)29-5002			
20:10													QRコード			
20:15																
21:35																
21:40																
23:00																



レンタルコート(要予約)

- ・ビジター 80分¥3,960(税込) 70分¥3,520(税込) 60分¥3,080(税込) 50分¥2,640(税込) 40分¥2,200(税込)
- ・スクール生 80分¥2,750(税込) 70分¥2,420(税込) 60分¥2,090(税込) 50分¥1,760(税込) 40分¥1,430(税込)

※4名以下のクラスは、クラスの変更をお願いする事があります。

※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。予め御了承ください。

スクールカレンダー

9月期 9月6日(日)～10月3日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3

10月期 10月4日(日)～10月31日(土)

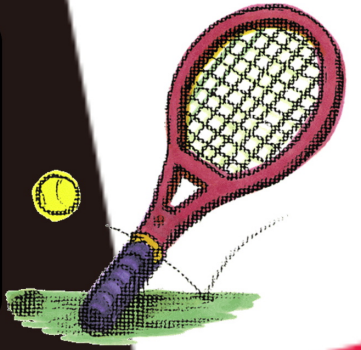
日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

 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。

- 9月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 10月期の休会・退会の受付は**9月15日(火)**までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は**10月15日(木)**までとなります。

楽しく上達!
インドテニススクール
ロングウッド!

一般クラスレッスンテーマ
9月期テーマ ゲーム展開を楽しもう



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	ラリーを繋げるコツ 軌道をコントロール	ボレーを決めるコツ ネットに近づこう	自分で取る? パートナーに任せる?	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ローボレー・スマッシュ ネットプレー強化!	足元とロブで ストローク強化!	並行陣での ポジションを確認	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	1stボレーを コースチェンジ	ロブケアから ポジションチェンジ	チップ&チャージで ペースチェンジ	今月のまとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	オープンスペースを 作る配球	ポーチに出る タイミング	パートナーとの ポジショニング	今月のまとめ 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。



9月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
		りょうてをじょうずにつかう	スプリットステップ	見る力	判断力の向上
1週目	メイン	フラフープキャッチ	動き出しの基本	相手の打球をよく見てステップ	相手の情報を得る
	サブ	あしとてをつかってしっかりキャッチ	ステップ後に身体をターン	打球後はサイドステップを使う	打球の様子やボールの出所をキャッチ
2週目	メイン	うでをおおきくうごかさう	遠いボールに追いつこう	ボール落下のタイミングで打球	左右前後に動く
	サブ	ラケットはさみなげ	最初が大事	ボールの弾む位置の把握とその後の対応	スパイダートレーニング
3週目	メイン	スイングチェック	止まる目安を考えて！	前後の動きに慣れる	速いボールの処理
	サブ	うちおわったらストップ	ミニコンタッチ左右に走る、止まる	走る？サイドステップ？	ボディーターンでコンパクトセットのクセづけ
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
	内容	バックハンドで5回中2回ネットを越そう	遠いボールを4回中2回ネットを超える	ランダム球出しで8球中6球入れる	サーブの球出しで6球中4球入れる

※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。