



インドアテニススクール

森林ロングウッドテニスクラブ

2024年7月期 レッスンスケジュール

S A B C D J3 J4 J5 G H I	S・・・ジュニアサッカースクール M・・・メンバーズレッスン P・・・ペアレント				※クラス編成、担当コーチは都合により変更になる場合がございます。 ※入門クラスは50分で行います。 ※レンタルコートはイベント及びレッスン等で利用できない場合がございます。 ※4名以下のクラスは移動をお願いすることがあります。				※お休みの連絡は30分前までにお願いします。(無断欠席は振替消失となります) ※一度にできる、振替のご予約は2個までとさせていただきます。(入門クラスは1個づつ) ※入門受け放題の方が一度にできる振替のご予約は1個までとさせていただきます。 ※コーチ名の表記において・・・同一姓で2人目コーチは名前を記入させていただきます。															
	月				火				水				木				金							
	インドア				アウト				インドア				アウト				インドア				アウト			
	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A
9:30	上	入	初	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	中	ト メ ナ ト II	初	中	初	中	上			
10:50	曾我		濱田	笹邊	曾我	濱田	山本	牛田	高井	新田	笹邊	山本		難波	濱田	曾我	牛田	笹邊	三上(安)	能野				
10:55	入	初	グ ラ ン ド	中	入	初	初	中	入	11:10~ 12:10 レッスン 60分	初	中	中	初	初	中	中	入	中	グ ラ ン ド	中	中		
12:15	濱田	曾我 (牛田)	笹邊	三上	牛田	曾我	濱田	山本	高井	新田	笹邊	新田		曾我	難波	牛田	濱田	三上	牛田	笹邊	能野			
12:50	ト メ ナ ト II	中	ト メ ナ ト I	ト メ ナ ト II	初	ゲ ー ム の 日	ト メ ナ ト I	中	初	ゲ ー ム の 日	中	ト メ ナ ト II	ト メ ナ ト I	入	シ ン グ ル ス 専 門	中	中	ゲ ー ム の 日	初	グ ラ ン ド	ト メ ナ ト I	三上		
14:10	新田	濱田	曾我	三上	牛田	難波	谷口	濱田	谷口	難波	山本	能野	能野	難波	牛田	中村		難波	谷口	笹邊	三上			
14:15	14:30~ 15:30 レッスン 60分	初	ト メ ナ ト II	ト メ ナ ト II	ト メ ナ ト I	エ イ ロ ー II	中	シ ン グ ル ス 専 門	ト メ ナ ト I	ト メ ナ ト II	ト メ ナ ト II	ト メ ナ ト II	ト メ ナ ト I	中	初	ト メ ナ ト II	ト メ ナ ト I	ゲ ー ム の 日	エ イ ロ ー I	初	上			
15:35		牛田	三上	新田	曾我	難波	高井	新田	新田	能野	笹邊	三上	三上	牛田	濱田	三上	能野	牛田	生田	曾我	能野			
15:40	グリーン	オレンジ			P	オレンジ	レッド		グリーン	オレンジ	レッド		P	グリーン	オレンジ	レッド		グリーン	オレンジ	レッド				
16:30	東壘	濱田			牛田	新田	谷口		難波	新田	生田		濱田	中村 (坂本)	曾我	東壘		三上	生田	東壘				
16:35	S	イエロー	オレンジ	グリーン		グリーン	オレンジ	レッド	S	イエロー	オレンジ	グリーン		S	イエロー	オレンジ	グリーン		S	グリーン	オレンジ	レッド		
17:25		牛田	東壘	新田	牛田	濱田	東壘		三上	生田	笹邊		中村 (坂本)	東壘	三上		三上 (牛田)	谷口	東壘					
17:30	P	イエロー	オレンジ	グリーン	S	イエロー	オレンジ	グリーン	P	イエロー	オレンジ	グリーン	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド	イエロー	オレンジ	グリーン					
18:20	三上	牛田	濱田	東壘	曾我	新田	東壘	谷口	笹邊	新田	三上	谷口	生田 (坂本)	曾我	谷口	東壘	生田 東壘	牛田 (難波)	山本					
19:00	初	18:30~ イエロー II	三上	19:00~ イエロー II	19:00~ イエロー II	19:00~ イエロー II	19:50	18:30~ イエロー II	18:30~ イエロー II	18:30~ イエロー II	19:00~ イエロー II	18:30~ イエロー II	19:00~ イエロー II	19:00~ イエロー II	19:20	19:00~ イエロー II	19:00~ イエロー II	19:20						
20:20	濱田	新田			牛田	濱田	19:50	難波	谷口	山本		生田	難波	19:20	生田	牛田 (難波)	19:50	谷口	曾我					
20:25	入	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	初	中	入	初	中	中				
21:45	濱田	牛田	新田	三上	谷口	難波	新田	富田	生田	笹邊	谷口	三上	入	中	中	中	入	山本	中	中				
21:50					入	初	中	中	シ ン グ ル ス 専 門	初	中	中	シ ン グ ル ス 専 門	初	中	中	シ ン グ ル ス 専 門	初	中	中				
23:10					難波	新田 (富田)	堀内		三上	笹邊	生田		三上	谷口	中村	坂本	生田	山本	曾我					
電話受付 時間	8:30~21:00				8:30~22:00				8:30~22:00				8:30~22:00				8:30~22:00							
入館・退館 時間	9:00~22:00				9:00~23:25				9:00~23:25				9:00~23:25				9:00~23:25							

S A B C D E F G H I	土				日				
	インドア				インドア				
	D	C	B	A	D	C	B	A	
	7:50	7:50~ 8:50 レッスン 60分	入	中	中	7:50	中	中	グ ラ ン ド
9:10	谷口	新田	坂本	9:10	三上	濱田	新田	生田	
9:15	初	初	中	中	9:15	入	中	中	中
10:35	谷口	新田	生田 伊藤	坂本	10:35	入	中	中	中
11:00	J10	初	中	生田	11:00	初	中	中	中
11:30	坂本	新田	牛田 東壘	生田 伊藤	11:30	初	中	中	中
12:20	J11	坂本	新田	牛田 東壘	12:20	三上	水野	能野 (坂本)	新田
12:30	J0	グリーン	P	オレンジ	レッド	12:30	12:30	12:30	12:30
13:20	谷口	伊藤	生田	牛田	山本	生田 (坂本)	初	中	入
13:25	J1	グリーン	P	オレンジ	レッド	13:25	13:25	13:25	13:25
14:15	谷口	山本	東壘	伊藤	生田	14:15	14:15	14:15	14:15
14:20	J2	イエロー	オレンジ	グリーン	14:20	14:20	14:20	14:20	14:20
15:10	濱田	東壘	新田	生田	牛田	15:10	15:10	15:10	15:10
15:15	J3	グリーン	オレンジ	中	15:20	15:15	15:20	15:20	15:20
16:10	伊藤	谷口	笹邊	16:05	16:05	16:05	16:05	16:05	
16:40	J4	グリーン	イエロー	中	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40
17:00	富田	山本	東壘	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	
17:05	J5	イエロー	入	中	17:05	17:05	17:05	17:05	17:05
17:55	生田	濱田	新田	17:55	17:55	17:55	17:55	17:55	
18:00	18:00~ イエロー II	18:00~ イエロー II	18:00~ イエロー II	18:00~ イエロー II	18:00~ イエロー II	18:00~ イエロー II	18:00~ イエロー II	18:00~ イエロー II	
18:20	新田	牛田	山本	18:25	18:25	18:25	18:25	18:25	
19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	
19:25	入	初	初	中	HOME PAGE				
20:45	山本	富田	濱田	生田	NETSHOP				
20:50	20:50~ 21:50 レッスン 60分	初	中	グ ラ ン ド	Instagram				
22:10	生田	山本	濱田	曾我	http://www.longwood.co.jp Tel (052) 736-4000				
	7:10~21:40				7:10~18:00				
	7:10~22:25				7:10~18:40				

<レンタルコートご利用について> ・料金 スクール生の方(代表1名)の申し込みで1面60分3,300円 ・ビジターの方、6,600円 ・レンタルラケット貸出し550円 ・レンタルシューズ110円 ※ボールは持参、又は店頭にてご購入ください。
 ※受付は、前月25日からになります。※レッスンの、ご使用はお断りしております。 ※レンタルコート当日のキャンセルは料金の50%を申し受けます。 ※スクールにてコートを使用する場合がございます。その際、ご予約をお断りすることがございますので予めご了承ください。

スクールカレンダー

7月期 7月1日(月)～7月28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						

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30	7/31	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

 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。

- 8月12日(月)～8月17日(土)は、通常レッスンお休みとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(月)までとなります。
- 8月期の振替予約は7月22日(月)からとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月11日(日)までとなります。

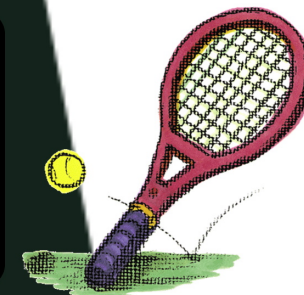
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

森林ロングウッドテニスクラブ

楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

一般クラスレッスンテーマ

7月期テーマ「スマッシュ&ボレー」



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
初級	ロブが上がったら 横向きになって動きやすく	コースの打ち分けは 踏み込み方向で	前衛は決める役割 ボレーとスマッシュで攻めよう	まとめ ゲーム練習
初中級	コンチネンタルグリップで 手首の使い方を覚えよう	深めのロブに対して 下がるフットワーク	下がってスマッシュ！ ネットに詰めてボレー！	まとめ ゲーム練習
中級	スマッシュのコツ ボールの内側を見よう	回転をかけて 安定感UP！	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう！	まとめ ゲーム練習
中II・上級	スライスをかけて コースを狙おう	スマッシュした後の ペアのポジション	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、初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できるといいですね。
 ※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。



7月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	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	はしってボールをラケットにあてよう	さゆうのうごきをおぼえよう	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	とおくからのボールになれよう	はしってボレーネットをこそう	フットワークを使ってボレーをしよう	最後をボレーで決めよう
3週目	ネットをこそう	コートにいれよう	左右の打ち分け	試合で決めよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (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 ボレー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 ボレー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 ボレー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。

7月期 森林校スクール生限定!

【ゲームの日】

曜日	時間	定員	日程			
			1週	2週	3週	4週
火C	12:50~14:10 Cコート	8名	7/2 中級以上	7/9 初級	7/16 初級・初中級	
水C	12:50~14:10 Cコート	8名	7/3 初級	7/10 初級・初中級	7/17 中級以上	
木G	19:00~20:20 Cコート	8名	7/4 初級・初中級	7/11 中級以上	7/18 初中級・中級	
金C	12:50~14:10 Dコート	8名	7/5 中級以上	7/12 初級・初中級	7/19 初級	
金D	14:15~15:35 Dコート	8名	7/5 初級・初中級	7/12 中級以上	7/19 入門	

■クラスの説明

- ・入門 ゲームのマナーやルールを楽しく学びましょう!
- ・初級~ サーブから楽しくゲームをしましょう!
- ・中級~ ポジションや配球を意識してゲームをしましょう!

※初級へ上がって3ヶ月以内の方も【入門】へご参加いただけます。
※トーナメントの方は【中級以上】へご参加いただけます。
※申し込み人数が3人に満たない場合は、中止とさせていただきます。
※定員による開催の有無は、前日の19:00に決定いたします。

**サービスエースからも
申し込みできます!**

参加費 振替1回+220円 or 1,650円 (税込)

※入門クラスの方は、振替2回となります。

受付 6月23日 (日) AM10:00~