



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9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	牛田		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 (アソ)	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	中	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	三上	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	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					
16:35	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	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				
17:30	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	東壱	曾我	新田	東壱	谷口	笹邊	新田	三上	谷口	生田	曾我	谷口	東壱	生田	牛田	山本					
19:00	初	イエロー	イエロー	イエロー	入	イエロー	イエロー	イエロー	初	中	イエロー	イエロー	生田	ゲームの 日	中	中	谷口	生田	曾我					
20:20	濱田	新田			牛田	濱田	19:50		谷口	山本			生田	難波	19:20		谷口	生田	難波	19:50				
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	山本	生田	谷口	曾我				
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						
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	8:15~ 9:05	中	中	生田			
9:15	初	初	中	中	9:15	入	中	中			
10:35	谷口	新田	伊藤	坂本	10:35	入	中	中			
11:00	J10	初	中	生田	11:00	初	中	中			
11:30	坂本	新田	東壱	伊藤	11:30	初	中	中			
12:20	J11	坂本	新田	東壱	12:20	三上	水野	能野			
12:30	J0	谷口	伊藤	山本	12:30	入	中	入			
13:20	J1	谷口	山本	東壱	13:20	入	中	入			
14:15	J2	濱田	東壱	新田	14:15	初	初	中			
15:10	J3	伊藤	谷口	東壱	15:10	初	中	中			
16:10	J4	富田	山本	新田	16:10	初	中	中			
17:05	J5	生田	伊藤	新田	17:05	初	初	中			
18:00					18:00	生田	濱田	曾我			
19:20					19:20						
20:50					20:50						
22:10					22:10						
HOME PAGE				NETSHOP				Instagram			
7:10~21:40				7:10~18:00				7:10~18:40			
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

**9月期** 9月1日(日)～9月28日(土)

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					

**10月期** 10月3日(木)～10月30日(水)

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		

 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29日・30日、10月1日・2日、31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(日)までとなります。
- 10月期の振替予約は9月22日(日)からとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(火)までとなります。

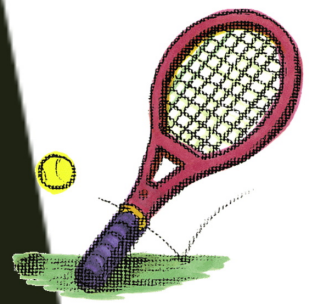
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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

## 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
ビギナー	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	2回つなげてから コースを変えてみよう	ステップインして 自分からボレーしに行こう	このボール どっちが取る?	まとめ ゲーム練習
初中級	ストロークで強弱をつけて 相手を動かそう	ボレーで強弱をつけて 相手を動かそう	空間を使って ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
中級	スピン量でスピードの変化 ストロークに緩急をつけよう	ネットプレーは テクニックで攻めよう	並行陣での ポジションを確認	まとめ ゲーム練習
中II・上級	ボレーのコースで ポジショニング	ロブケアから どこにポジショニングするか	チップ&チャージで 並行陣VS並行陣	まとめ ゲーム練習
トーナメント	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	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。





# 9月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	ボールなげ したなげ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげた ボールをうとう 	からだをつかって うとう	膝の曲げ伸ばしを 使って打とう	力加減を覚えよう 
3週目	うごかないでうとう	ちからかげんを おぼえよう	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。

# 9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	9/3 中級以上	9/10 初級	9/17 初級・初中級	9/24 中級以上
水C	12:50~14:10 Cコート	8名	9/4 初級	9/11 初級・初中級	9/18 中級以上	9/25 初級・初中級
木G	19:00~20:20 Cコート	8名	9/5 初級・初中級	9/12 中級以上	9/19 初中級・中級	9/26 初級
金C	12:50~14:10 Dコート	8名	9/6 中級以上	9/13 初級・初中級	9/20 初級	9/27 初級・初中級
金D	14:15~15:35 Dコート	8名	9/6 初級・初中級	9/13 中級以上	9/20 初級	9/27 中級以上

### ■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!

※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。

サーブエースからも  
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 8月25日 (日) AM10:00~**

# 10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A	9:30~10:50 Aコート	8名	10/8 中級以上	10/15 初級・初中級	10/22 中級以上	10/29 初級
火C	12:50~14:10 Cコート	8名	10/8 初級	10/15 中級以上	10/22 初級・初中級	10/29 中級以上
水C	12:50~14:10 Cコート	8名	10/9 初級・初中級	10/16 初級	10/23 中級以上	10/30 初級・初中級
木G	19:00~20:20 Cコート	8名	10/3 初級・初中級	10/10 初中級・中級	10/17 中級以上	10/24 初中級・中級
金C	12:50~14:10 Dコート	8名	10/4 初級	10/11 初級・初中級	10/18 初級	10/25 中級以上
金D	14:15~15:35 Dコート	8名	10/4 中級以上	10/11 初級	10/18 初級・初中級	10/25 初級

### ■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！

※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)**

**受付 9月22日 (日) AM10:00～**