






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10月期月期 レッスンスケジュール

S...ジュニアサッカースクール		※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。				※お休みの連絡は30分前までをお願いします。(無断欠席は振替消失となります)																					
M...メンバーズレッスン		※入門クラスは50分で行います。				※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)																					
P...ペアレント		※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。				※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。																					
		※4名以下のクラスは移動をお願いすることがあります。				※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			
9:30	上	入	初	中		初	初	中			初	初	中	中	II		入	初	中	ト		初	中	初	中	上	
10:50	牛田	曾我	英樹	笹邊		曾我	濱田	山本			高井	新田	笹邊	山本		難波	濱田	曾我	ト		牛田	笹邊	三上	安	能野		
10:55	初	初	グ	中		入	初	初	中		入	初	中	中		初	初	中	中		入	中	グ	中			
12:15	英樹	曾我	ランド	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	濱田	能野			
12:50	ト	中	ト	ト		初	ゲ	ト	中		初	ゲ	中	ト		ト	入	シ	中		ゲ	初	グ	ト			
14:10	メント	メント	メント	メント		メント	メント	メント	メント		メント	メント	メント	メント		メント	メント	メント	メント		メント	メント	メント	メント			
14:15	II	I	I	II		I	I	I	I		I	I	I	II		I	I	I	I		I	I	I	I			
15:35	新田	曾我	三上	新田		牛田	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	J3	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	英樹				牛田	新田	谷口			難波	新田	生田			濱田	中村	曾我	東壘		三上	生田	東壘				
16:35	J4	S	イエロー	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	東壘	三上			三上	谷口	東壘				
17:30	J5	P	イエロー	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	英樹	東壘		曾我	新田	東壘	谷口		笹邊	新田	三上	谷口		生田	曾我	谷口	東壘		生田	牛田	山本				
19:00	G	初	イエロー	II		入	イエロー	II			初	中	イエロー	II		生田	ゲーム	中	中		谷口	生田	曾我	中			
20:20	英樹	新田	三上			新田	濱田	19:50			谷口	山本				生田	難波	19:50			谷口	生田	曾我	中			
20:25	H	入	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		入	初	初	中		入	初	中	中		
21:45	東壘	牛田	新田	三上		谷口	難波	新田	富田		生田	笹邊	谷口	三上		中村	谷口	生田	三上	坂本	山本	谷口	曾我				
21:50	I		入	初	中	中		入	初	中	中		シ	初	中	中		シ	初	中	中		シ	初	中	中	
23:10			谷口	難波	新田	堀内		難波	新田	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										

		土				日				
		インドア				インドア				
		D	C	B	A	D	C	B	A	
7:50	S	7:50~8:50 レンタルコート 60分	入	中	中	7:50	中	中	グ	
9:10		谷口	新田	坂本	生田	8:15~9:05	三上	濱田	新田	生田
9:15	A	初	初	中	中	9:15	入	中	中	中
10:35		谷口	新田	伊藤	坂本	10:35	濱田	新田	生田	能野
11:00	J10	初	中	グリーン	生田	11:00	初	中	中	中
11:30		坂本	新田	牛田	東壘	11:30	三上	笹邊	能野	新田
12:20	J11	坂本	新田	牛田	東壘	12:20	水野	磯村	坂本	新田
12:30	J0	グリーン	P	オレンジ	レッド	12:30	イエロー	初	入	
13:20		谷口	生田	牛田	山本	13:20	生田	笹邊	濱田	水野
13:25	J1	グリーン	P	オレンジ	レッド	13:25		牛田	新田	
14:15		谷口	山本	東壘	生田	13:50	J1	初	初	レッド
14:20	J2	イエロー	オレンジ	グリーン	生田	14:15	三上	能野	生田	牛田
15:10		笹邊	東壘	新田	牛田	15:10	水野	磯村	坂本	新田
15:15	J3	グリーン	オレンジ	中	笹邊	15:15	15:20~	中	オレンジ	グリーン
16:05		伊藤	谷口	濱田	生田	16:05	イエロー	曾我	三上	
16:10	J4	グリーン	イエロー	中	濱田	16:10	生田	磯村	新田	牛田
17:00		富田	山本	新田	磯村	16:40	J4	初	新田	牛田
17:05	J5	イエロー	入	中	新田	17:05	17:05	初	イエロー	17:05~
18:00		生田	笹邊	生田	濱田	17:55	生田	牛田	濱田	曾我
18:00	G	18:00~	18:00~	18:30~	18:30~	18:25			18:25	18:25
19:20		新田	牛田	富田	曾我	18:40			18:40	体験
19:25	H	入	初	初	中	19:30			19:30	
20:45		牛田	山本	濱田	生田	 HOME PAGE				
20:50	I	20:50~21:50 レンタルコート 60分	初	中	グ	 NETSHOP				
22:10		生田	山本	濱田	生田	 Instagram				
		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し出し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

**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		

**11月期** 11月1日(金)～11月28日(木)

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		

 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。

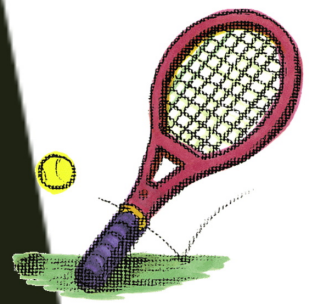
- 10月1日(火)、10月2日(水)、10月31日(木)は、通常レッスンお休みとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(火)までとなります。
- 11月期の振替予約は10月24日(木)からとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)までとなります。

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**



一般クラスレッスンテーマ  
**10月期テーマ「ネットプレーの上達」**



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
ビギナー	フォア・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	レティーポジションから 面作りを意識	ボレーは、腕に頼らず 足で打とう	ボレーとスマッシュ メリハリをつけて	まとめ ゲーム練習
初中級	ボレーはグリップエンドに 意識を持とう!	つながりのボレーは ボールを引き込もう	アプローチ後の ボレー・スマッシュ	まとめ ゲーム練習
中級	チャンスのボレーは フットワークで決めよう	ミスの少ない スマッシュ!	足元のボールを 丁寧に返球しよう	まとめ ゲーム練習
中II・上級	きっちり決める! ボレー・スマッシュ	しっかり守る! ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジで ダブルス巧者	まとめ ゲーム練習
トーナメント	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。





# 10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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ココロボールで うとう 	だてんをおぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで うとう 	うったらかまえる！ 	テイクバックは上から	オープンスタンスに 挑戦！
3週目	まんなか あてよう	からだのかいてん うとう	高い打点で 打ってみよう 	踏み込んで攻撃！ オープンスタンスで繋ぐ！
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 ネットをこそう	フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	フォア・バック交互で ストレートに 6回中3回入れよう	ランダムで 6回中4回コートに 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。

# 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~