



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11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 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 | | インドア | | アウト | | 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 | 入 | 初 | 中 | トナメント II 牛田 | 初 | 中 | 初 | 中 | 上 | |
| 10:50 | 牛田 | 英樹 | 笹邊 | 濱田 | 松岡 | 山本 | 高井 | 新田 | 笹邊 | 山本 | 難波 | 濱田 | 牛田 | 三上 | 能野 | 牛田 | 笹邊 | 三上 | 能野 | | |
| 10:55 | 初 | 初 | グラ | 中 | 入 | 初 | 初 | 中 | 入 | 初 | 中 | 中 | 初 | 中 | グラ | 中 | 中 | 中 | 中 | 中 | |
| 12:15 | 英樹 | 牛田 | 笹邊 | 三上 | 牛田 | 松岡 | 濱田 | 山本 | 高井 | 新田 | 笹邊 | 新田 | 松岡 | 難波 | 牛田 | 濱田 | 三上 | 牛田 | 笹邊 | 能野 | |
| 12:50 | トナメント II 新田 | 初 | トナメント I 英樹 | トナメント II 松岡 | トナメント II 三上 | 初 | ゲームの日 牛田 | トナメント I 谷口 | トナメント II 濱田 | 初 | ゲームの日 谷口 | トナメント I 難波 | トナメント II 山本 | トナメント II 能野 | トナメント I 能野 | 入 | シムス 難波 | シムス 牛田 | 中 | 中 | |
| 14:10 | トナメント II 新田 | 初 | トナメント I 英樹 | トナメント II 松岡 | トナメント II 三上 | 初 | ゲームの日 牛田 | トナメント I 谷口 | トナメント II 濱田 | 初 | ゲームの日 谷口 | トナメント I 難波 | トナメント II 山本 | トナメント II 能野 | トナメント I 能野 | 入 | シムス 難波 | シムス 牛田 | 中 | 中 | |
| 14:15 | 初 | トナメント II 牛田 | トナメント II 三上 | トナメント II 新田 | トナメント I 松岡 | トナメント I 難波 | トナメント II 高井 | トナメント II 新田 | トナメント I 新田 | トナメント II 能野 | トナメント II 笹邊 | トナメント II 三上 | トナメント I 能野 | トナメント II 三上 | トナメント I 能野 | 中 | 初 | トナメント II 三上 | トナメント I 能野 | トナメント I 能野 | |
| 15:35 | 牛田 | 三上 | 新田 | 松岡 | 難波 | 高井 | 新田 | 新田 | 能野 | 笹邊 | 三上 | 新田 | 能野 | 笹邊 | 三上 | 牛田 | 濱田 | 三上 | 能野 | 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 | 濱田 | 中村 | 生田 | 東壘 | 三上 | |
| 16:30 | J3 | 東壘 | 英樹 | | | 牛田 | 新田 | 谷口 | 難波 | 新田 | 生田 | 濱田 | 中村 | 生田 | 東壘 | 濱田 | 中村 | 生田 | 東壘 | 三上 | |
| 16:35 | J4 | 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 | | | | グリーン | オレンジ | レッド |
| 17:25 | J4 | 牛田 | 東壘 | 新田 | 松岡 | 濱田 | 東壘 | 三上 | 生田 | 笹邊 | 中村 | 東壘 | 三上 | 谷口 | 東壘 | 三上 | 牛田 | 谷口 | 難波 | 東壘 | |
| 17:30 | P | イエロー | オレンジ | グリーン | | | | | 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 | | |
| 18:20 | J5 | 三上 | 牛田 | 英樹 | 東壘 | 松岡 | 新田 | 東壘 | 谷口 | 難波 | 谷口 | 東壘 | 生田 | 松岡 | 谷口 | 東壘 | 生田 | 牛田 | 山本 | 山本 | |
| 19:00 | 初 | イエロー | イエロー | イエロー | | | | | イエロー | イエロー | イエロー | 初 | 中 | 中 | 中 | 中 | 中 | 中 | 中 | 中 | |
| 20:20 | G | 英樹 | 新田 | 三上 | 牛田 | 19:50 | 19:50 | 19:50 | 19:50 | 19:50 | 19:50 | 谷口 | 山本 | 難波 | 19:50 | 19:50 | 19:50 | 19:50 | 19:50 | 19:50 | |
| 20:25 | H | 入 | 初 | 中 | 中 | 初 | 初 | 中 | 中 | 初 | 初 | 中 | 中 | 入 | 初 | 初 | 中 | 中 | 中 | 中 | |
| 21:45 | H | 英樹 | 牛田 | 新田 | 三上 | 谷口 | 難波 | 新田 | 富田 | 生田 | 笹邊 | 谷口 | 三上 | 入 | 中 | 初 | 中 | 中 | 中 | 中 | |
| 21:50 | I | | | | | 入 | 初 | 中 | 中 | シムス 三上 | シムス 難波 | シムス 初 | シムス 中 | シムス 中 | シムス 中 | シムス 初 | シムス 中 | シムス 中 | シムス 中 | シムス 中 | |
| 23:10 | I | | | | | 富田 | 新田 | 堀内 | | 三上 | 笹邊 | 生田 | 三上 | 三上 | 谷口 | 中村 | 坂本 | 生田 | 山本 | 松岡 | |

| 土 | | 日 | | | | | | | |
|-------|--------------------|----------------------|-------------|-------------|-------|-------------|----------------|-------|-------|
| インドア | | 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 | 8:15~8:50 オレンジ | 中 | グラ |
| 9:10 | 谷口 | 新田 | 坂本 | 坂本 | S | 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 | 坂本 | A | 濱田 | 新田 | 生田 | 能野 |
| 11:00 | J10 | 初 | 中 | グリーン | 11:00 | 初 | 中 | 中 | 中 |
| 11:30 | J10 | 坂本 | 新田 | 牛田 | B | 牛田 | 笹邊 | 能野 | 新田 |
| 11:35 | J11 | 坂本 | 新田 | 牛田 | 12:20 | 牛田 | 水野 | 水野 | 水野 |
| 12:25 | J11 | 坂本 | 新田 | 牛田 | 12:20 | 牛田 | 水野 | 水野 | 水野 |
| 12:30 | J0 | グリーン | P | オレンジ | 12:30 | イエロー | 初 | 12:30 | 入 |
| 13:20 | J0 | 谷口 | 生田 | 松岡 | 13:20 | 坂本 | 笹邊 | 13:20 | 濱田 |
| 13:25 | J1 | グリーン | P | オレンジ | 13:25 | | | 13:25 | レッド |
| 14:15 | J1 | 牛田 | 山本 | 東壘 | 14:15 | 初 | 初 | 14:15 | レッド |
| 14:20 | J2 | イエロー | オレンジ | グリーン | 14:20 | 三上 | 能野 | 14:20 | グリーン |
| 15:10 | J2 | 笹邊 | 東壘 | 新田 | 15:10 | 三上 | 水野 | 15:10 | 牛田 |
| 15:15 | J3 | グリーン | オレンジ | 中 | 15:20 | 15:20~16:05 | 中 | 15:20 | グリーン |
| 16:05 | J3 | 伊藤 | 谷口 | 笹邊 | E | J3 | 新田 | 16:05 | 三上 |
| 16:10 | J4 | グリーン | イエロー | 中 | 16:10 | 16:10 | 濱田 | 16:10 | グリーン |
| 17:00 | J4 | 富田 | 山本 | 初 | 16:40 | J4 | 新田 | 16:40 | 牛田 |
| 17:05 | J5 | イエロー | 入 | 中 | 17:05 | 初 | 三上 | 17:05 | イエロー |
| 18:00 | J5 | 生田 | 笹邊 | 新田 | F | J5 | 生田 | 17:55 | 牛田 |
| 18:00 | | 18:00~18:00 | 18:00~18:00 | 18:00~18:00 | 18:25 | | | 18:25 | 18:25 |
| 19:20 | | 19:00~19:20 | 19:00~19:20 | 19:00~19:20 | G | | | 18:40 | 18:40 |
| 19:25 | | 19:20 | 19:20 | 19:20 | H | | | | |
| 20:45 | | 入 | 初 | 中 | I | | | | |
| 20:50 | | 山本 | 富田 | 生田 | | | | | |
| 22:10 | | 20:50~21:50 レッスン+60分 | 初 | 中 | | | | | |
| | | 生田 | 山本 | 笹邊 | | | | | |

<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

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 | | |
| | | | | | | |

12月期 11月29日(金)～12月26日(木)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|-------|-------|
| | | | | | 11/29 | 11/30 |
| 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 | | | | |

 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。

- 12月27日(金)～1月3日(金)は、通常レッスンお休みとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)までとなります。
- 12月期の振替予約は11月22日(金)からとなります。
- 2025年1月期の休会・退会の受付は12月15日(日)までとなります。

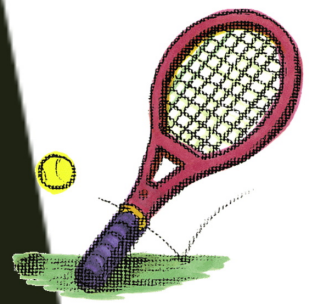
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

森林ロングウッドテニスクラブ



一般クラスレッスンテーマ

11月期テーマ「ストロークの上達」



| 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 | 後ろ足にタメを作って ボールにパワーを伝えよう | 高さのコントロールで 深さをコントロール | コースを変えて 相手を動かそう | まとめ ゲーム練習 |
| 初中級 | 安定感のある スピンを覚えよう | 丁寧なラケットワークで スライスを使おう | 回転を掛けて ボレー対ストローク | まとめ ゲーム練習 |
| 中級 | スイングスピードを上げるコツは 脱力にあり! | 守りのスライスを 極めよう | チャンスボールを しっかり打ち切ろう! | まとめ ゲーム練習 |
| 中II・上級 | 足元と頭上への コントロール | チェンジオブペースで 相手を崩そう | センターセオリーから 相手を崩そう | まとめ ゲーム練習 |
| トーナメント | 回転量による スピードの変化で崩す | 空間を使って 高さの変化で崩す | ストローク展開から ネットプレーへ | 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しましょう。
 ※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。



11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 | 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 | さゆうのうごき | スプリットステップをおぼえよう | スプリットステップのタイミングをマスター | 打ち分けをしよう |
| 2週目 | とおくのボールにおいつこう | ラケットをはやくじゅんびしよう | ボールに素早く追い付こう | フットワークをマスターしよう |
| 3週目 | スプリットステップをやってみよう | コーチとラリーをたくさんつづけよう！ | コーチと安定してラリーを続けよう | 自分たちでラリーを続けよう |
| 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。

11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 | 11/5 初級 | 11/12 中級以上 | 11/19 初級・初中級 | 11/26 中級以上 |
| 水C | 12:50~14:10 Cコート | 8名 | 11/6 初級・初中級 | 11/13 初級 | 11/20 中級以上 | 11/27 初級・初中級 |
| 金C | 12:50~14:10 Dコート | 8名 | 11/1 初級 | 11/8 初級・初中級 | 11/15 初級 | 11/22 中級以上 |
| 金D | 14:15~15:35 Dコート | 8名 | 11/1 中級以上 | 11/8 中級 | 11/15 初級・初中級 | 11/22 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 10月24日 (木) AM10:00～