



月	火												水												木												金											
	D				C				B				A				D				C				B				A				D				C				B				A			
	上				入				初				中				初				初				中				初				初				中				中				上			
	牛田				英樹				笹邊				牛田				濱田				松岡				山本				高井				新田				笹邊				山本							
9:30	初												初												初												初											
10:50	初												初												初												初											
10:55	初												初												初												初											
12:15	初												初												初												初											
12:50	初												初												初												初											
14:10	初												初												初												初											
14:15	初												初												初												初											
15:35	初												初												初												初											
15:40	初												初												初												初											
16:35	初												初												初												初											
17:30	初												初												初												初											
18:20	初												初												初												初											
19:00	初												初												初												初											
20:25	初												初												初												初											
21:45	初												初												初												初											
21:50	初												初												初												初											
23:10	初												初												初												初											

＜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

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				

1月期 1月4日(土)～1月31日(金)

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。

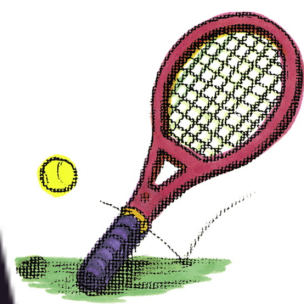
- 12月27日(金)～1月3日(金)は、通常レッスンお休みとなります。
- 1月期の休会・退会の受付は12月15日(日)までとなります。
- 1月期の振替予約はシステム変更のため、1月1日(水)からとなります。

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
12月期テーマ **ゲームを楽しもう**



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・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	クロスラリーの安定 軌道や立ち位置の確認	前衛で決める 動きや立ち位置の確認	クロスラリーの上達 楽しくゲーム	今月のまとめ ゲーム練習
初中級	短いボールの処理 ボールに対しての面づくり	アプローチ&ボレー 打った後の立ち位置	短いボールの処理から ゲーム展開	今月のまとめ ゲーム練習
中級	チャンスボール 高い打点のラケットワーク	チャンスボール&ボレー 前につめるフットワーク	チャンスボールから平行陣 ゲーム展開	今月のまとめ ゲーム練習
中II・上級	リターンダッシュ コンパクトなラケットワーク	サービスダッシュ ファーストボレーへ繋がりを	VS平行陣 ボレー対ストローク	今月のまとめ ゲーム練習
トーナメント	VS平行陣 緩急(ロブ)	VS平行陣 緩急(アタック)	VS平行陣 緩急(アングル)	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、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。



12月期ジュニアレッズンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	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	おとさないでコーチとボールキャッチ	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	テニピンをつかおう	ラケットをふらない!	ネットに近づいて打とう	回転をコントロール
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	コースの打ち分け	攻めるボレー 守るボレー
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
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	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。

12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	12/3 初級	12/10 初中級・中級	12/17 初級・初中級	12/24 中級Ⅱ以上
水C	12:50~14:10 Cコート	8名	12/4 初級	12/11 初級	12/18 初中級・中級	12/25 初級・初中級
金D	14:15~15:35 Dコート	8名	11/29 中級Ⅱ以上	12/6 中級Ⅱ以上	12/13 初級・初中級	12/20 初中級・中級

ゲームが大好きな方集まれ！

たくさん参加してゲーム友達を作ろう！

※トーナメントの方は【中級Ⅱ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 11月22日 (金) AM10:00~

NEW スクール生限定イベント

ゲーム形式の日

12月はボレーで点を取ろう！

曜日	時間	定員	日程			
			1週	2週	3週	4週
火A	9:30~10:50 Dコート	6名	12/3 初級	12/10 初中級	12/17 中級	12/24 中Ⅱ・上級 トーナメント
金C	12:50~14:10 Dコート	6名	11/29 中級	12/6 中Ⅱ・上級 トーナメント	12/13 初級	12/20 初中級

■レッスンの流れ

- ① アップ (ショートラリー・ボレーボレー)
- ② ラリー (ボレーストローク)
- ③ 形式練習
- ④ サーブ
- ⑤ サーブからゲーム

※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。

※新イベントの為、参加費は今後変更する場合がございます。

参加費：振替1回+220円 or 2,200円

申込：11月22日(金) AM10:00~