



月	土												日																					
	インドア						アウト						インドア						アウト															
	D	C	B	A	ア	ア	D	C	B	A	ア	ア	D	C	B	A	ア	ア	D	C	B	A	ア	ア										
	7:50	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	7:50	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	7:50	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	7:50	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15										
S	入	中	中	中		入	中	中	中		入	中	中	中		入	中	中	中		入	中	中	中		S	中	中	中	中	中	中	中	中
A	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		A	初	初	中	中	初	初	中	中
B	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		B	初	初	中	中	初	初	中	中
C	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		C	初	初	中	中	初	初	中	中
D	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		D	初	初	中	中	初	初	中	中
J3	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		E	初	初	中	中	初	初	中	中
J4	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		F	初	初	中	中	初	初	中	中
J5	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		G	初	初	中	中	初	初	中	中
J6	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		H	初	初	中	中	初	初	中	中
J7	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		I	初	初	中	中	初	初	中	中
J8	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J9	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J10	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J11	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J12	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J13	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J14	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J15	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J16	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J17	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J18	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J19	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J20	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J21	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J22	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J23	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J24	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J25	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J26	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J27	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J28	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J29	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J30	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中
J31	初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中		初	初	中	中			初	初	中	中	初	初	中	中

＜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

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	

2 月期 2月1日(土)～2月28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	

 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。

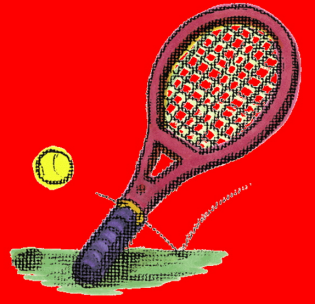
- 1月3日(金)までは、通常レッスンお休みとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(水)までとなります。
- 1月期の振替予約はシステム変更のため、1月1日(水)からとなります。

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



一般クラスレッスンテーマ
1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
入門	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	フォアハンドストローク 打点とフットワークの確認	バックハンドストローク 打点とフットワークの確認	ラリーを続ける ミスを減らそう	まとめ ゲーム練習
初中級	順回転 ラケットワークの確認	逆回転に挑戦 ラケットワークの確認	いろんな球種でラリー ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
中級	トップスピン ラケットワークの確認	スライス ラケットワークの確認	ラリーの攻守 ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
中II・上級	トップスピン 厚い当たり 薄い当たり	スライス 厚い当たり 薄い当たり	状況に応じた球種でラリー ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対雁行陣 2対1を作る	対雁行陣 ロブを打たせる	対雁行陣 コースを変えて決める	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。



1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	とおくのボールにおいつこう 	テニピンをつかおう	打ったら構える! 	素早くラケットをセット
2週目	さゆうにうごいてラケットにあてよう 	さゆうのうごき	ランダムでくるボールの対応 	踏み込み足でボールを飛ばそう
3週目	たくさんうごいてネットをこそう	ねらってうとう	ボレーボレーに挑戦 	ボールの軌道を意識しよう
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。

1月期 森林校スクール生限定！

【ゲームの日】

曜日 担当	時間	定員	日程			
			1週	2週	3週	4週
火C 難波	12:50~14:10 Cコート	8名	1/7 初級	1/14 中級・ 中Ⅱ級以上	1/21 初級・初中級	1/28 中Ⅱ級以上
水C 難波	12:50~14:10 Cコート	8名	1/8 初中級・中級	1/15 初級・初中級	1/22 中級	1/29 初級
金D 牛田	14:15~15:35 Dコート	8名	1/10 中Ⅱ級以上	1/17 初級	1/24 初中級・中級	1/31 中級・ 中Ⅱ級以上

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 12月20日 (金) AM10:00~

NEW スクール生限定イベント

ゲーム形式の目

1月は、点に繋がるストローク！

曜日 担当	時間	定員	日程			
			1週	2週	3週	4週
火A 牛田	9:30~10:50 Dコート	6名	1/7 初級	1/14 初中級	1/21 中級	1/28 中Ⅱ・上級 トーナメント
金C 牛田	12:50~14:10 Dコート	6名	1/10 中級	1/17 中Ⅱ・上級 トーナメント	1/24 初級	1/31 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：12月20日(金) AM10:00~