



	S...ジュニアサッカースクール ※クラス編成、担当コーチは場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)												土				日																																																			
	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個ずつ)												インドア				インドア																																																			
	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。 ※コート名の表記に...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。												D	C	B	A	D	C	B	A																																																
	月	火			水			木			金			D	C	B	A	D	C	B	A																																															
	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		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	D	C	B	A																																												
9:30 A	上 松岡	入 牛田	初 英樹	中 笹邊	ゲーム 形式の日 牛田	初 濱田	初 松岡	中 山本	初 高井	初 新田	中 笹邊	中 山本	入 牛田	初 難波	中 濱田	中 松岡	ト メント II 松岡	初 牛田	中 笹邊	中 三上	上 能野						7:50 S		7:50~ 8:50 レンタル コート 60分	入 谷口	中 新田	中 II 坂本	7:50 S	中 三上	8:15~ J8 9:05	中 II 濱田	上 生田	グラ ランド 生田																														
10:50 B	初 英樹	初 牛田	グラ ランド 三上	中 三上	入 牛田	初 松岡	初 濱田	中 山本	入 高井	11:10~ 12:10 レンタル コート 60分	初 新田	中 笹邊	中 新田	初 松岡	初 難波	中 牛田	中 濱田	入 三上	中 牛田	中 三上	中 能野					10:35 A	10:40 J10	11:30 J11	12:25	初 坂本	中 新田	中 II 新田	中 東竺	中 東竺	11:00 B	初 牛田	中 笹邊 (磯村)	中 能野 (坂本)	中 II 新田																													
12:50 C	ト メント II 新田	初 英樹	ト メント I 松岡	ト メント II 三上	初 牛田	ゲーム の日の 難波	ト メント I 谷口	ト メント II 濱田	初 谷口	ゲーム の日の 難波	中 山本	ト メント II 能野	ト メント I 能野	ト メント I 能野	13:00~ 14:00 レンタル コート 60分	シ ング 牛田	シ ング 中村	シ ング 牛田	シ ング 中村	ト メント II 三上	ト メント I 能野	ト メント I 能野	ト メント I 能野	ト メント I 能野	ト メント I 能野	12:30 J0	13:20 J1	14:15 J2	15:10 J3	16:05 J4	17:00 J5	18:00 J6	19:00 J7	20:00 J8	21:00 J9	12:30 C	13:20 J0	14:15 J1	15:10 J2	16:05 J3	17:00 J4	18:00 J5	19:00 J6	20:00 J7	21:00 J8	22:00 J9	12:30 イ エロー I 坂本	13:20 イ エロー I 坂本	14:15 イ エロー I 坂本	15:10 イ エロー I 坂本	16:05 イ エロー I 坂本	17:00 イ エロー I 坂本	18:00 イ エロー I 坂本	19:00 イ エロー I 坂本	20:00 イ エロー I 坂本	21:00 イ エロー I 坂本	22:00 イ エロー I 坂本	12:30 イ エロー I 坂本	13:20 イ エロー I 坂本	14:15 イ エロー I 坂本	15:10 イ エロー I 坂本	16:05 イ エロー I 坂本	17:00 イ エロー I 坂本	18:00 イ エロー I 坂本	19:00 イ エロー I 坂本	20:00 イ エロー I 坂本	21:00 イ エロー I 坂本	22:00 イ エロー I 坂本
15:40 J3	オ レンジ 英樹	グ リーン 東竺	グ リーン 東竺	レ ッド 東竺	P 牛田	オ レンジ 新田	レ ッド 谷口	レ ッド 谷口	グ リーン 難波	オ レンジ 新田	レ ッド 生田	レ ッド 生田	P 濱田	グ リーン 中村	オ レンジ 生田	レ ッド 東竺	レ ッド 東竺	グ リーン 三上	オ レンジ 生田	レ ッド 東竺	レ ッド 東竺	レ ッド 東竺	レ ッド 東竺	レ ッド 東竺	レ ッド 東竺	15:15 E	16:10 J4	17:05 J5	18:00 J6	19:00 J7	20:00 J8	21:00 J9	15:15 グ リーン 伊藤	16:10 グ リーン 富田	17:05 イ エロー I 生田	18:00 イ エロー I 生田	19:00 イ エロー I 生田	20:00 イ エロー I 生田	21:00 イ エロー I 生田	15:15 グ リーン 伊藤	16:10 グ リーン 富田	17:05 イ エロー I 生田	18:00 イ エロー I 生田	19:00 イ エロー I 生田	20:00 イ エロー I 生田	21:00 イ エロー I 生田	15:15 イ エロー I 坂本	16:10 イ エロー I 坂本	17:05 イ エロー I 坂本	18:00 イ エロー I 坂本	19:00 イ エロー I 坂本	20:00 イ エロー I 坂本	21:00 イ エロー I 坂本															
16:35 J4	S 牛田	イ エロー I 東竺	オ レンジ 新田	グ リーン 新田	レ ッド 東竺	S 牛田	グ リーン 濱田	オ レンジ 東竺	レ ッド 東竺	S 三上	イ エロー I 生田	オ レンジ 笹邊	グ リーン 笹邊	S 中村	イ エロー I 坂本	オ レンジ 東竺	グ リーン 三上	S 三上	イ エロー I 谷口	オ レンジ 谷口	レ ッド 東竺	レ ッド 東竺	レ ッド 東竺	レ ッド 東竺	16:35 F	17:05 J4	18:00 J5	19:00 J6	20:00 J7	21:00 J8	16:35 イ エロー I 生田	17:05 イ エロー I 生田	18:00 イ エロー I 生田	19:00 イ エロー I 生田	20:00 イ エロー I 生田	21:00 イ エロー I 生田	16:35 イ エロー I 生田	17:05 イ エロー I 生田	18:00 イ エロー I 生田	19:00 イ エロー I 生田	20:00 イ エロー I 生田	21:00 イ エロー I 生田																										
17:30 J5	P 三上	イ エロー I 牛田	オ レンジ 英樹	グ リーン 東竺	S 松岡	イ エロー I 新田	オ レンジ 新田	グ リーン 東竺	レ ッド 谷口	P 笹邊	イ エロー I 新田	オ レンジ 三上	グ リーン 谷口	S 生田	イ エロー I 坂本	オ レンジ 難波	グ リーン 谷口	S 生田	イ エロー I 牛田	オ レンジ 牛田	グ リーン 山本	レ ッド 山本	レ ッド 山本	17:30 G	18:00 J5	19:00 J6	20:00 J7	21:00 J8	17:30 イ エロー I 生田	18:00 イ エロー I 生田	19:00 イ エロー I 生田	20:00 イ エロー I 生田	21:00 イ エロー I 生田	17:30 イ エロー I 生田	18:00 イ エロー I 生田	19:00 イ エロー I 生田	20:00 イ エロー I 生田	21:00 イ エロー I 生田																														
19:00 G	初 英樹	イ エロー II 新田	イ エロー II 三上	イ エロー II 牛田	イ エロー II 新田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	イ エロー II 濱田	19:00 H	20:00 J5	21:00 J6	22:00 J7	19:00 イ エロー II 新田	20:00 イ エロー II 新田	21:00 イ エロー II 新田	22:00 イ エロー II 新田	19:00 イ エロー II 新田	20:00 イ エロー II 新田	21:00 イ エロー II 新田	22:00 イ エロー II 新田	19:00 イ エロー II 新田	20:00 イ エロー II 新田	21:00 イ エロー II 新田	22:00 イ エロー II 新田	19:00 イ エロー II 新田	20:00 イ エロー II 新田	21:00 イ エロー II 新田	22:00 イ エロー II 新田																							
20:25 H	入 英樹	初 牛田	中 新田	中 II 三上	初 谷口	初 難波	中 新田	中 II 富田	初 生田	初 笹邊	中 谷口	中 II 三上	入 中村	初 谷口	初 生田	中 三上	入 山本	初 生田	中 谷口	中 II 松岡					20:25 I	21:00 J5	22:00 J6	23:00 J7	20:25 イ エロー II 新田	21:00 イ エロー II 新田	22:00 イ エロー II 新田	23:00 イ エロー II 新田	20:25 イ エロー II 新田	21:00 イ エロー II 新田	22:00 イ エロー II 新田	23:00 イ エロー II 新田	20:25 イ エロー II 新田	21:00 イ エロー II 新田	22:00 イ エロー II 新田	23:00 イ エロー II 新田																												
21:50 I		入 難波	初 富田	中 新田	中 II 堀内	シ ング 三上	シ ング 笹邊	シ ング 生田	シ ング 三上	シ ング 谷口	シ ング 中村	シ ング 坂本	シ ング 生田	シ ング 山本	シ ング 松岡											21:50 J9	22:30 J0	23:10 J1	23:50 J2	21:50 シ ング 生田	22:30 シ ング 山本	23:10 シ ング 松岡	23:50 シ ング 松岡	21:50 シ ング 生田	22:30 シ ング 山本	23:10 シ ング 松岡	23:50 シ ング 松岡	21:50 シ ング 生田	22:30 シ ング 山本	23:10 シ ング 松岡	23:50 シ ング 松岡	21:50 シ ング 生田	22:30 シ ング 山本	23:10 シ ング 松岡	23:50 シ ング 松岡																							
電話受付 時間	8:50~20:35				8:50~22:00				8:50~22:00				8:50~22:00				8:50~22:00				7:10~21:00								7:10~17:15																																							
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				7:20~22:25								7:20~18:40																																							
＜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%を申し受けれます。 ※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

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	

3月期 3月1日(土)～3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	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。

- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(土)までとなります。
- 3月期の振替予約は2月22日(土)からとなります。

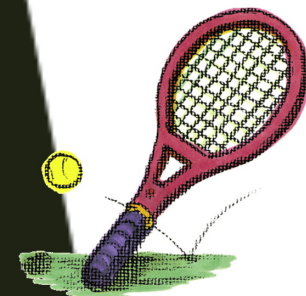
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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

2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
入門	フォア・バックハンドストローク 簡単なボレー	フォア・バックハンドストローク 簡単なボレー	フォア・バックハンドストローク 簡単なボレー 打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	フォアハンドボレー 打点とフットワークの確認	バックハンドボレー 打点とフットワークの確認	ボレー対ストローク ゆっくり繋げるに挑戦	まとめ ゲーム練習
初中級	ミドルボレー 打点とフットワークの確認	ローボレー 打点とフットワークの確認	アプローチからのボレー 慌てず前に出る	まとめ ゲーム練習
中級	ローボレー フットワーク ラケットワークの確認	ブロックボレー フットワーク ラケットワークの確認	平行陣対雁行陣 ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
中II・上級	ローボレー 低い軌道で返球	ハーフボレー ラケットワークの違い	サービスダッシュからの1stボレー 相手前衛に取らせない	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対平行陣 緩急(ロブから)	対平行陣 緩急(強打から)	対平行陣 緩急(アングルから)	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。



2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	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	あたまのうえで ボールをキャッチ 	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	まんなかにあてよう	バランスよくうとう	ボール投げの動作で 打ってみよう	高さを意識して打とう
3週目	ネットをこそう 	コートにいれよう	打点は高く! 	2ndサーブの安定 
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1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3回 コートに入れよう	5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。

2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 難波	12:50~14:10 Cコート	8名	2/4 初級	2/11 中級・ 中Ⅱ級以上	2/18 初級・初中級	2/25 中Ⅱ級以上
水C 難波	12:50~14:10 Cコート	8名	2/5 初中級・中級	2/12 初級・初中級	2/19 中級	2/26 初級
金D 牛田	14:15~15:35 Dコート	8名	2/7 中Ⅱ級以上	2/14 初級	2/21 初中級・中級	2/28 中級・ 中Ⅱ級以上
土I 牛田	20:20~21:40 Dコート	8名	2/1 初級・初中級	2/8 初中級・中級	2/15 中級・ 中Ⅱ級以上	2/22 初級

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Ⅱ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 1月25日 (土) AM10:00~

スクール生限定イベント

ゲーム形式の目

2月は、リターンミスが減らそう

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	2/4 初級	2/11 初中級	2/18 中級	2/25 中Ⅱ・上級 トーナメント
金C 牛田	12:50~14:10 Dコート	6名	2/7 中級	2/14 中Ⅱ・上級 トーナメント	2/21 初級	2/28 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：1月25日(土) AM10:00~