



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	7:50 8:15 8:30 8:45 9:00 9:15	入 谷口	中 新田	中 坂本	中 坂本	中 坂本	7:50 8:15 8:30 8:45 9:00 9:15	中 三上	8:15 9:05	中 濱田	中 新田	中 新田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田																			
A	10:35	初 谷口	初 新田	中 生田	中 坂本	中 坂本	10:35	入 濱田	10:05 10:55	中 新田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田	中 生田																			
B	11:00 11:30 11:35 12:25	初 坂本	中 新田	中 新田	中 新田	中 新田	11:00 11:30 11:35 12:25	初 水野	11:00	初 水野	初 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野																			
C	12:30 13:20	初 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	12:30 13:20	初 伊藤	12:30	初 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤																			
D	14:15 14:30 15:30	初 牛田	中 三上	中 新田	中 新田	中 新田	14:15 14:30 15:30	初 松岡	14:20	初 三上	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野	中 水野																			
J3	15:40 16:30	中 英樹	中 東塾	中 東塾	中 東塾	中 東塾	15:40 16:30	中 伊藤	15:15	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤																			
J4	16:35 17:25	中 牛田	中 東塾	中 新田	中 新田	中 新田	16:35 17:25	中 牛田	16:10	中 牛田	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本	中 山本																			
J5	17:30 18:20	中 三上	中 牛田	中 英樹	中 東塾	中 東塾	17:30 18:20	中 三上	17:05	中 生田	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤	中 伊藤																			
G	19:00 20:20	初 英樹	初 新田	中 三上	中 三上	中 三上	19:00 20:20	初 新田	19:00	初 新田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田	中 濱田																			
H	20:25 21:45	入 英樹	初 牛田	中 新田	中 三上	中 三上	20:25 21:45	入 谷口	20:20	初 谷口	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波																			
I	21:50 23:10	入 難波	初 富田	中 新田	中 堀内	中 堀内	21:50 23:10	入 難波	21:50	初 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波	中 難波																			
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																	
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						7:10~21:00						7:10~17:15					

<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

**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					

**4月期** 4月1日(火)～4月28日(月)

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	5/1	5/2	5/3
5/4						

 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。

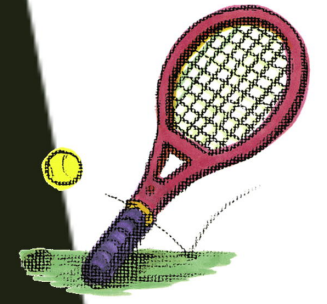
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(土)までとなります。
- 4月期の振替予約は3月22日(土)からとなります。
- 4月29日(土)から5月4日(日)の通常レッスンはお休みです。

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

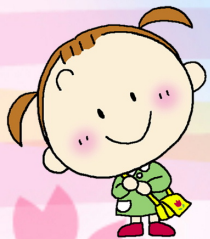
楽しく上達!  
インドアテニススクール  
ロングウッド!

一般クラスレッスンテーマ  
3月期テーマ「ストローク(攻守)」



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	守備練習 ミスの少ないショットの習得	攻撃練習 コースを狙う	クロスラリー ショットに強弱をつける	まとめ ゲーム練習
初中級	守備(スライス) ラケットワーク	攻撃(チャンスボール) 高い打点で処理	状況に合わせたショット ミスの少ないラリー	まとめ ゲーム練習
中級	守備(スライス) ラケットワーク	スライスアプローチ 1stボレーへの繋がりを	攻守の判断 チャンスを見つけて前へ出る	まとめ ゲーム練習
中II・上級	対平行陣 ロブ	対平行陣 センターパスとショートクロス	対平行陣 攻守の状況判断	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対雁行陣 ロブの処理	対雁行陣 2VS1で攻める	対雁行陣 コースについて決める	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。



# 3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	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	ボールをとおく になげよう 	トスアップと ボール投げ	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげて うってみよう	したからうえに スイング 	1stサーブに挑戦	サービスダッシュに 挑戦しよう
3週目	とおくにボールを とばそう	サーブからコーチと ラリーをしてみよう	サーブ・レシーブ でラリーを続けよう 	サーブ・レシーブ でラリーをしよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。

# 3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
火曜 難波	12:50~14:10 Cコート	8名	3/4 初級	3/11 中級・ 中Ⅱ級以上	3/18 初級・初中級	3/25 中Ⅱ級以上
水曜 難波	12:50~14:10 Cコート	8名	3/5 初中級・中級	3/12 初級・初中級	3/19 中級	3/26 初級
金曜 牛田	14:15~15:35 Dコート	8名	3/7 中Ⅱ級以上	3/14 初級	3/21 初中級・中級	3/28 中級・ 中Ⅱ級以上
土曜 牛田	20:20~21:40 Dコート	8名	3/1 初級・初中級	3/8 初中級・中級	3/15 中級・ 中Ⅱ級以上	3/22 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 2月22日 (土) AM10:00~

# スクール生限定イベント

## ゲーム形式の目

3月は、ロブで展開をつくろう！

曜日 担当	時間	定員	日程			
			1週	2週	3週	4週
火曜 牛田	9:30~10:50 Dコート	6名	3/4 初級	3/11 初中級	3/18 中級	3/25 中Ⅱ・上級 トーナメント
金曜 牛田	12:50~14:10 Dコート	6名	3/7 中級	3/14 中Ⅱ・上級 トーナメント	3/21 初級	3/28 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：2月22日(土) AM10:00~**