



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

2020 10月期 タイムテーブル

S・・・ジュニアサッカースクール ※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。 ※お休みの際は、ご連絡をお願いします。(他の方の振替枠となります。)
 M・・・メンバーズレッスン ※入門クラスは50分で行います。
 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。
 ※4名以下のクラスは移動をお願いすることがあります。

	月				火				水				木				金				
	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	
9:30	上	入	初	中	初	初	中	中	初	初	中	中	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	入	中	中	中	初	中	初	上
10:50	漆間	曾我	濱田	伊藤	曾我	林	山本	榊山	高井	新田	山口	漆間	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	林	濱田	神野	新田	伊藤	曾我	能野	
10:55	入	初	グ ラ ン ド	上	入	初	初	中	入	初	中	中	初	初	中	中	入	中	グ ラ ン ド	中	
12:15	濱田	曾我	林	伊藤	榊山	曾我	林	山本	高井	山口	新田	榊山	神野	漆間	濱田	曾我	新田	伊藤	能野		
12:50	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	中	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	ト メ ン ト ナ イ ツ ト		ト メ ン ト ナ イ ツ ト	中		入	ゲ ー ム の 日	中	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	入	中	中	初	中	ト メ ン ト ナ イ ツ ト		
14:10	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	濱田	曾我	加藤	13:20 体 験	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	林	神野	榊山	2週目 4週目	山口	加藤	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	濱田	林	榊山	新田	加藤	ト メ ン ト ナ イ ツ ト		
14:15	初	中	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	エ ィ ー グ リ ン	中	シ ン グ ル ス 専 科	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	中	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	ト メ ン ト ナ イ ツ ト	初	エ ィ ー グ リ ン	シ ン グ ル ス 専 科	上		
15:35	伊藤	加藤	林	曾我	榊山	高井	新田	新田	能野	余語	加藤	神野	林	曾我	曾我	伊藤	高井	能野			
15:40	グリーン	オレンジ	レッド		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	グリーン	オレンジ	レッド			
16:30	濱田	伊藤	東壘		曾我	新田	神野		榊山	新田	伊藤	濱田	林	曾我	東壘	加藤	林	東壘			
16:35	グリーン	オレンジ	オレンジ		グリーン	オレンジ	レッド		イエロー	オレンジ	グリーン	P	グリーン	オレンジ	グリーン	グリーン	オレンジ	レッド			
17:25	林	濱田	東壘		林	神野	東壘		加藤	伊藤	山口	濱田	東壘	神野	伊藤	林	東壘				
17:30	P	イエロー	オレンジ	グリーン	S	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	イエロー	オレンジ	グリーン		
18:20	加藤	林	濱田	伊藤	山本	新田	神野	榊山	漆間	新田	伊藤	加藤	榊山	曾我	神野	東壘	加藤	伊藤	山本		
19:00	初	幸島	U18 II	18:30 U18 I 加藤	入	18:30 U18 I 長谷川	19:50	初	18:30 U18 I 榊山	19:50	初	18:30 U18 I 榊山	中	18:30 U18 I 濱田	中	18:30 U18 I 林	U18 II	19:50			
20:25	入	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	初	中	入	初	中	中	
21:45	こうすけ	林	幸島	加藤	神野	長谷川	新田	堀内	伊藤	山口	こうすけ	加藤	こうすけ	神野	林	山本	加藤	新田	林		
21:50					入	中	中		ゲ ー ム の 日	シ ン グ ル ス 専 科	初	中	中		ゲ ー ム の 日	シ ン グ ル ス 専 科	初	中	中		
23:10					長谷川	新田	神野		高木	加藤	伊藤	秋田		榊山	こうすけ	曾我	高木	林	山本	秋田	

	土				日			
	インドア		アウト		インドア		アウト	
	D	C	B	A	D	C	B	A
7:50		入	中	中		中	中	グ ラ ン ド
9:10		榊山	漆間	加藤 山口		神野	濱田 榊山	新田 伊藤
9:15		初	初	中	中	入	中	中
10:35		林 榊山	漆間	加藤 山口	中	濱田 長谷川	神野	こうすけ 能野
11:00	J10	初	中	英樹 榊山	新田 榊山	初	初	中
12:20	J11	伊藤	加藤	林 山口	英樹 木下	伊藤 長谷川	こうすけ 能野	新田 榊山
12:30	J0	グリーン	P	オレンジ	レッド	中	初	体
13:20	林 榊山	英樹	東壘 新田	伊藤 木下	長谷川	濱田	神野	入
13:25	J1	グリーン	P	オレンジ	レッド	13:50	初	初
14:15	新田 榊山	加藤	東壘 山口	伊藤 木下	こうすけ 新田	14:15	初	初
14:20	J2	イエロー	オレンジ	グリーン	14:20	初	初	体
15:10	林 加藤	加藤	東壘 山口	新田 東壘	こうすけ 長谷川	15:10	神野	能野
15:15	J3	グリーン	オレンジ	レッド	15:15	U18 I	中	オレンジ
16:05	林 榊山	英樹	加藤	伊藤 長谷川	神野	濱田	曾我	伊藤
16:35	J4	グリーン	オレンジ	16:40	初	中	U18 I	U18 II
17:00	伊藤	東壘	新田	こうすけ 榊山	17:05	初	中	U18 I
17:05	J5	イエロー	入	17:55	初	中	U18 I	U18 II
18:00	山口	榊山	新田	18:00	濱田 榊山	新田	こうすけ 曾我	長谷川
18:00	G	中	18:00 U18 I 伊藤	18:25			18:30 体	
19:20	こうすけ	19:20						
19:25	H	初	初	中				
20:45	英樹	こうすけ	伊藤	新田				
20:50	I	入	初	中				
22:10	伊藤	こうすけ	英樹	幸島				

10月期の休会・退会の受付は終了しております。11月期の休会・退会の受付は10月15日(木)まで、12月期の休会・退会の受付は11月15日(日)までとなります。

ネットショップはこちらから⇒
<http://www.longwood.co.jp>
 Tel (052) 736-4000



電話受付時間 8:30~21:00
 入館・退館時間 9:00~22:00

8:30~22:00
 9:00~23:25

8:30~22:00
 9:00~23:25

8:30~22:00
 9:00~23:25

8:30~22:00
 9:00~23:25

7:20~21:40
 7:20~22:25

7:20~18:00
 7:20~18:40

スクールカレンダー

10月期 10月4日(日)～10月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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

11月期 11月4(水)～12月1日(火)

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	1				

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。

- 10月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 11月期の休会・退会の受付は**10月15日(木)**までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は**11月15日(日)**までとなります。
- 11月1日(日)～11月3日(火)は通常レッスンはお休みとなります。

(新規体験レッスンイベントを開催いたします)

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



LONG WOOD
TENNIS CLUB

一般クラス 10月期カリキュラム 「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・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	ボレーの基本は 構えが大事	フットワークで安定感 ステップをしよう！	コースを変えて 決めるボレー	まとめ ゲーム練習
初中級	ラケットは横に動かす？ 縦に動かす？	アングルボレーで 簡単に決めよう！	アプローチ後の ボレー・スマッシュ	まとめ ゲーム練習
中級	パンチボレー！ インパクトに集中！	ミスの少ない スマッシュ！	カットボレーから ネットプレー勝負！	まとめ ゲーム練習
中II・上級	きっちり決める！ ボレー・スマッシュ	しっかり守る！ ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジで ダブルス巧者	まとめ ゲーム練習
トーナメントI	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	まとめ ゲーム練習
トーナメントII シングルス専科	担当コーチの判断でテーマを設定します。			

※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。



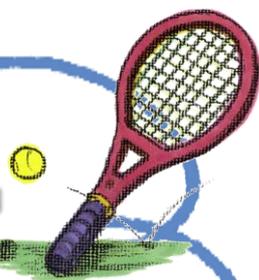
10月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
1週目	メイン	はんのうできるかな？	構えを忘れない	レティーポジション	ステップ後の1歩目
	サブ	ボールよけゲーム	両手で構えて待つ	構え～バックボレー	身体の前に1歩目！
2週目	メイン	とんできたボールをよくみよう	フォア、バックの判断と準備	両手で構えて対応する	前に体重移動
	サブ	さゆうのボールをてでうとう	一歩目で打ってみる	構えから判断	打球後に素早く戻る
3週目	メイン	てのひらをあいてのコートへむける	右手右足、左手左足色んな動き方	どっちに来ても対応	打って終わりにしない
	サブ	コーンモンスターをやっつけろ	遠くのボールもサイドステップで！	低いボールをボレー	ダブルス
4週目	メイン	みんなできょうりよくしてねらう	最後の足を意識しよう	後ろ周りで飛ばせるかな？	割り込んでボレー
	内容	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
	内容	走ってバックボレー！5回中2回ネットを越そう	フォアボレーで4回連続ネットを越す(構え必須)	バックボレーで4回連続コートに入れる	フォア、バック交互に遠いボールを6回連続で入れる

※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。

森林校スクール生限定



ゲームの日（開催日程表）

マナーやルール、ポジションなど、楽しみながら学びましょう！！

受付開始 10月4日（日）AM10:00～

曜日	時間	設定		10月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
水C	12:50～14:10	定員	8名	/	10/14 初中～中	/	10/28 初級～中
水I	21:50～23:10	定員	8名	10/7 中～	10/14 初中～中	10/21 中～	10/28 中Ⅱ～
金I	21:50～23:10	定員	8名	10/9 初中～中	10/16 中～	10/23 中Ⅱ～	10/30 中～

●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。予め承知の上、お申し込み下さい。

●定員による開催の有無は、前日の19:00に決定致します。

参加費 : 振替/1回 or 1,000円(税抜き)/1回

