



S...ジュニアサッカースクール ※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。
M...メンバースレッション ※入門クラスは50分で行います。
P...ペアレントツ ※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もございます。

※お休みをされる場合はご連絡頂けると、他の方の振替枠になるので
ご協力下さい。
 ご連絡がなく、振替が取れずに困っている方がいます。

	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 A	上	入	初	中	初	初	中	中Ⅱ	初	初	中	中Ⅱ	トーナメントⅡ	入	中	中Ⅱ		中	初	上	
10:50	漆間		濱田	伊藤	恭平	林	山本	榊山	高井	新田	恭平	漆間	林		濱田	神野		伊藤	神野	能野	
10:55 B	入	初	グラ	上	入	初	初	中	入			中	初	初	中	中Ⅱ	入	中	グラ	中Ⅱ	
12:15	濱田		林	伊藤	榊山		林	山本	高井	11:25 体験			榊山	神野	東塾	濱田	神野	新田	伊藤	能野	
12:50 C	トーナメントⅡ	中	トーナメントⅠ	トーナメントⅡ	トーナメントⅠ	2:50 体験		中		ゲームの日 2週目	中Ⅱ	トーナメントⅡ	トーナメントⅠ	入	中Ⅱ	中Ⅱ	初		中	トーナメントⅠ	
14:10	林	高井	恭平	加藤	林	13:40		神野		2週目 4週目	能野	加藤	恭平		濱田	林	新田		加藤	林	
14:15 D	トーナメントⅡ	初	入	トーナメントⅡ	トーナメントⅠ	エバーグリーン	中Ⅱ	ルズ専科	トーナメントⅡ	ゲームの日 2週目	中Ⅱ	トーナメントⅡ	中	トーナメントⅡ	トーナメントⅠ	トーナメントⅠ	初	エバーグリーン	ルズ専科	上	
15:35	加藤	伊藤		林	恭平	榊山	高井	曾澤	恭平	2週目	余語	加藤	神野	林	恭平		神野	伊藤	高井	能野	
15:40 J3	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド		P	オレンジ	レッド		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	加藤	高井	伊藤	東塾		高井	新田	神野		新田	伊藤		濱田	林	恭平	高橋		加藤	林	東塾	
16:35 J4	S	グリーン	オレンジ	レッド		グリーン	オレンジ	レッド	S	イエロー	オレンジ	グリーン	S	P	オレンジ	グリーン	S	グリーン	オレンジ	レッド	
17:25		林	濱田	高井		林	曾澤	東塾		加藤	伊藤	能野		濱田	高井	神野		伊藤	林	東塾	
17:30 J5	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	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	漆間	恭平	伊藤	加藤	高井	林	神野		加藤	伊藤	山本		
19:00 G			18:30 U18 I				18:30 U18 I					18:30 U18 I				18:30 U18 I					
20:20	初	U18 II			入		林		初	恭平 こうすけ			高井 榊山	中	中Ⅱ		U18 II		林 新田		
20:25 H	入	初	中	中Ⅱ	初	初	中	中Ⅱ	初	初	中	中Ⅱ	入	初	初	中	入	初	中	中Ⅱ	
21:45	榊山	林	高井	加藤	神野	曾澤	新田	堀内	伊藤	能野	恭平 こうすけ	加藤	高橋	恭平 こうすけ	神野	高井	山本	加藤	新田	林	
21:50 I			18:30 U18 I			入	中	中Ⅱ	ゲームの日 2週目	4週目	ルズ専科	初	中Ⅱ	初	中	中Ⅱ		シニング	ルズ専科	初	中
23:10						曾澤	新田	神野		2週目	加藤	伊藤	能野		高橋	恭平 こうすけ	高井		林	山本	新田

電話受付時間 8:30~21:00
入館・退館時間 9:00~22:00

	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 S	中Ⅱ	入	中	中Ⅱ	中		中Ⅱ	グラ ランド
9:10	加藤	榊山	神野	恭平	神野		新田	伊藤
9:15 A	初	初	中	中Ⅱ	入	中	中	中Ⅱ
10:35	林	神野	加藤	恭平	榊山	神野	こうすけ	能野
10:40			オレンジ	グリーン	10:55			
11:00 B	初	中Ⅱ	英樹	新田	初	初	中	中Ⅱ
11:30	伊藤	加藤	新田	神野	伊藤	漆間	能野	新田
11:35 J11	伊藤	加藤	オレンジ	レッド				
12:20	林	英樹	林	神野				
12:30 J0	グリーン	P	オレンジ	レッド	12:30	中	初	体験
13:20	林	英樹	東塾	伊藤	13:20	漆間	榊山	神野
13:25 J1	グリーン	P	オレンジ	レッド	13:50	初	初	体験
14:15	神野	榊山	加藤	伊藤	13:55	こうすけ	新田	
14:20 J2		イエロー	オレンジ	グリーン	14:20	初	初	体験
15:10		林	加藤	恭平	15:15	神野	能野	伊藤
15:15 J3	グリーン	オレンジ	中	加藤	15:20	U18 I	中	オレンジ
16:05	林	英樹	榊山		16:05	神野	榊山	恭平
16:35 J4	グリーン	オレンジ	初	初	16:40			イエロー
17:00	伊藤	神野	東塾	新田	16:45			こうすけ
17:05 J5	イエロー	入	中	中Ⅱ	17:05	入	中	U18 I
18:00	恭平	神野	新田	能野	18:05	伊藤	新田	こうすけ
18:00 G			中Ⅱ					18:30 体験
19:20			こうすけ					19:20
19:25 H	U18 II	初	初	中Ⅱ	休会・退会の手続きは 15日までとなっております のでお気を付けてください。 9月期の休会・退会の受 付は8月18日(日)までで す。 ネットショップは こちらから⇒ http://www.longwood.co.jp Tel (052) 736-4000			
20:45	英樹	こうすけ	伊藤	新田				
20:50 I		入	初	上				
22:10		伊藤	こうすけ	英樹				
7:20~21:40					7:20~18:00			
7:20~22:25					7:20~18:40			

スクールカレンダー

8月期 7月30日(火)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
		30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12					
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月期 9月1日(日)～9月28日(土)

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。

- 休会・退会の受付は前月の15日までとなります。
- コース変更は期の途中でも出来ます。
- 体験レッスンは火曜日、水曜日、日曜日に受けれます。

タイムテーブルでお時間をご確認ください。

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 8月期カリキュラム 「サーブ」

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	簡単サーブ! 打点を覚えよう	簡単サーブ! リズムを覚えよう	簡単サーブ! 滑らかにスイング	まとめ ゲーム練習
初中級	フラットサーブ 手首の使い方	スライスサーブ 回転をかけてみよう	1st・2ndサーブ 打ち分けてみよう	まとめ ゲーム練習
中級	スイングスピードを 上げるコツ	スライス・スピン 回転をかけるコツ	サービスダッシュを 安定させるコツ	まとめ ゲーム練習
中II・上級	1stサーブの パワーアップ	2ndサーブの 質を上げる	サーブのコースで 崩して攻める	まとめ ゲーム練習
トーナメントI	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。