




		S・・・ジュニアサッカースクール M・・・メンバーズレッスン P・・・ペアレンツ										※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。 ※入門クラスは50分で行います。 ※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						
A	9:30	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	中	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						
B	10:55	入	初	グ ランド	上		入	初	初	中		入			中		初	初	中	中Ⅱ		入	中	グ ランド	中Ⅱ						
	12:15	濱田		林	伊藤		榊山		恭平	林	山本	高井	11:25 体験		新田		榊山	神野	東塾	濱田		神野	新田	伊藤	能野						
	11:55 M 濱田 12:45											高井 11:55 M 高井 12:45											神野 11:55 M 神野 12:45								
C	12:50	ト ーナ メン トⅡ	中	ト ーナ メン トⅡ	ト ーナ メン トⅡ		ト ーナ メン トⅡ	12:50 体験 13:40		中			ゲ ー ム の 日 2週目 4週目	中Ⅱ	ト ーナ メン トⅡ	ト ーナ メン トⅡ	ト ーナ メン トⅡ	入	中Ⅱ	中Ⅱ		初	中	ト ーナ メン トⅡ	ト ーナ メン トⅡ						
	14:10	林	高井	恭平	加藤		林			神野			能野	能野	加藤		恭平		濱田	林		新田	加藤	林	林						
D	14:15	ト ーナ メン トⅡ	初	入	ト ーナ メン トⅡ		ト ーナ メン トⅡ	エ バ ー グ リ ー ン	中Ⅱ	シ ン グ ル ス 専 門		ト ーナ メン トⅡ	ト ーナ メン トⅡ	中Ⅱ	ト ーナ メン トⅡ		中		ト ーナ メン トⅡ	ト ーナ メン トⅡ		初	エ バ ー グ リ ー ン	シ ン グ ル ス 専 門	上						
	15:35	加藤	伊藤		林		恭平	榊山	高井	曾澤		恭平	能野	余語	加藤		神野		林	恭平		神野	伊藤	高井	能野						
J3	15:40	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						
J4	16:35	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	新田			濱田	高井	神野	高橋		伊藤	林	東塾						
J5	17:30	P	イエロー	オレンジ	グリーン			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	恭平	伊藤	加藤		高井	林	神野	東塾		加藤	伊藤	山本						
G	19:00	初	初	中	中Ⅱ		入	18:30 U18Ⅰ	林	18:30 U18Ⅰ		初	18:30 U18Ⅰ	18:30 U18Ⅰ	18:30 U18Ⅰ		18:30 U18Ⅰ	18:30 U18Ⅰ	18:30 U18Ⅰ	18:30 U18Ⅰ		18:30 U18Ⅰ	18:30 U18Ⅰ	18:30 U18Ⅰ	18:30 U18Ⅰ						
	20:20	榊山	高井	加藤	伊藤		新田	19:50	19:50	19:50		余語	19:50	19:50	19:50		高井	中	中Ⅱ	林		加藤	林	新田	19:50						
H	20:25	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	加藤		高橋	恭平	神野	高井		山本	加藤	新田	林						
I	21:50						ゲ ー ム の 日 2週目 4週目	入	中	中Ⅱ		ゲ ー ム の 日 2週目 4週目	シ ン グ ル ス 専 門	初	中	中Ⅱ		初	中	中Ⅱ			シ ン グ ル ス 専 門	初	中						
	23:10							曾澤	新田	神野			加藤	伊藤	能野			高橋	恭平	高井			林	山本	新田						
電話受付時間		8:30～21:00					8:30～22:00					8:30～22:00					8:30～22:00					8:30～22:00									
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									

土					日				
インドア					インドア				
	D	C	B	A		D	C	B	A
7:50	中Ⅱ	入	中	中Ⅱ		中		中Ⅱ	グランド
9:10	加藤	榊山	神野	恭平		神野		新田	伊藤
9:15	初	初中	中	中Ⅱ	9:15	入	中	中	中Ⅱ
10:35	林 榊山	神野	加藤	恭平	10:05 榊山 長谷川 10:05 体験	神野	こうすけ	能野	
11:00	J10	初中	中Ⅱ	英樹 東塾	10:55	初	初中	中	中Ⅱ
11:30				新田 榊山		伊藤	漆間	能野	新田
11:35	J11	伊藤	加藤	オレンジ 林 英樹		長谷川			
12:25				神野					
12:30	J0	グリーン 林 榊山	P 英樹	オレンジ 東塾 新田	12:30	中	初中	体験	入
13:20				伊藤		漆間	榊山		神野 長谷川
13:25	J1	グリーン 神野 榊山	P 加藤	オレンジ 恭平 東塾	13:50			オレンジ こうすけ	レッド 新田
14:15				伊藤	13:55	初	初中		
14:20	J2		イエロー 林 新田	オレンジ 加藤 神野	15:15	神野	能野	オレンジ 伊藤 長谷川	グリーン こうすけ
15:10				恭平 東塾					
15:15	J3	グリーン 林	オレンジ 英樹 榊山	中	15:20	U18Ⅰ 神野	中	オレンジ 伊藤 長谷川	グリーン 伊藤 新田
16:05				加藤	16:40		榊山		イエロー
16:35	J4	グリーン 伊藤 神野	オレンジ 東塾	初中	16:45				こうすけ
17:00				新田	18:05	入	中Ⅱ	U18Ⅰ 新田	U18Ⅱ 恭平 長谷川
17:05	J5	イエロー 恭平	入 神野			伊藤 榊山		こうすけ	体験 18:30 19:20
17:55									
18:00		U18Ⅰ		中Ⅱ					
18:00		伊藤 榊山		こうすけ					
19:20									
19:25	H	U18Ⅱ 英樹	初 こうすけ	初中 伊藤					
20:45				新田					
20:50	I	入 伊藤	初中 こうすけ	中 英樹					
22:10				上 幸島					
7:20~21:40					7:20~18:00				
7:20~22:25					7:20~18:40				

休会・退会の手続きは
15日までとなっています
のでお気を付けください。
11月期の休会・退会の受
付は10月15日(火)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



スクールカレンダー

10月期 9月29日(日)～10月26日(土)

日	月	火	水	木	金	土
29	30	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

11月期 10月27日(日)～11月28日(土)

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3					8	9
10	11	12	13	14	15	16
	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

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	ボレーのおさらい フォア・バックストローク	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	ラケットのパワーで ボレーをしよう	ステップをマスターして、 積極的にボレー！	コースを狙って 決めるボレー	まとめ ゲーム練習
初中級	ラケットの向きで 深さの調節	ラケットの向きで 角度の調節	ボレー・スマッシュ！ 並行陣にチャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	ハイボレー パンチを加えよう！	ローボレー フットワークで安定感	アプローチから ネットプレー勝負！	まとめ ゲーム練習
中II・上級	攻めるポジションでの ボレー・スマッシュ	守るポジションでの ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジを マスターしよう！	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。