



	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																																																
9:30	上	入	初	中		初	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		ト ー ナ ー Ⅱ	入	中	中Ⅱ			中	初	上																																																
A	漆間	恭平	濱田	伊藤		恭平	林	山本	榊山		高井	新田	恭平	漆間		林	榊山	濱田	神野			伊藤	神野	能野																																																
10:50	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																																																
B	濱田		林	伊藤		榊山		恭平	林	山本	高井	11:25 体験		新田		榊山	神野	漆間	濱田		神野	新田	伊藤	能野																																																
12:15	11:55 M 濱田 12:45	恭平	林	伊藤			恭平	林	山本		11:55 M 高井 12:45	12:15		新田		榊山	神野	漆間	濱田		11:55 M 神野 12:45	新田	伊藤	能野																																																
12:50	ト ー ナ ー Ⅱ	中	ト ー ナ ー Ⅱ	ト ー ナ ー Ⅱ		ト ー ナ ー Ⅱ	12:50 体験 13:40		中			ゲ ー ム の 日 2週目 4週目	中Ⅱ	ト ー ナ ー Ⅱ		ト ー ナ ー Ⅱ	入	中Ⅱ	中Ⅱ		初		中	ト ー ナ ー Ⅱ																																																
C	林	高井	恭平	加藤		林			神野			2週目 4週目	能野	加藤		恭平	榊山	濱田	林		新田		加藤	林																																																
14:10	ト ー ナ ー Ⅱ	初	入	ト ー ナ ー Ⅱ		ト ー ナ ー Ⅱ	エ バ ー グ リ ー ン	中Ⅱ	ル ス 専 科		ト ー ナ ー Ⅱ	ト ー ナ ー Ⅱ	中Ⅱ	ト ー ナ ー Ⅱ		中	ト ー ナ ー Ⅱ	ト ー ナ ー Ⅱ		初	エ バ ー グ リ ー ン	ル ス 専 科	上																																																	
D	加藤	伊藤	榊山	林		恭平	榊山	高井	曾澤		恭平	能野	余語	加藤		神野	林	森平			神野	伊藤	高井	能野																																																
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																																																
J3	加藤	高井	伊藤	東塾			高井	新田	神野			オレンジ	レッド	伊藤		濱田	林	森平	高橋			グリーン	オレンジ	レッド																																																
16:30	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			グリーン	オレンジ	レッド																																																
J4		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																																																
17:25	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			グリーン	オレンジ	レッド			イエロー	オレンジ	グリーン																																																
J5	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	東塾																																															
18:20			18:30 U18Ⅰ					18:30 U18Ⅰ				18:30 U18Ⅰ				18:30 U18Ⅰ							18:30 U18Ⅰ																																																	
19:00	初	U18Ⅱ	加藤	長谷川			入	林				初	恭平 こうすけ			高井	榊山	中	中Ⅱ			U18Ⅱ	林																																																	
G	榊山	高井		19:50			新田	19:50				初	余語			加藤		濱田	林			加藤																																																		
20:20	入	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		入	初	初	中		入	初	中	中Ⅱ																																																
H	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																																																
21:45						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 科	初	中Ⅱ			初	中	中Ⅱ		ゲ ー ム の 日 2週目 4週目	シ ン グ ル ス 専 科	初	中																																																
I							曾澤	新田	神野			加藤	伊藤	能野			高橋	恭平 こうすけ	高井			林	山本	新田																																																
23:10																																																																								
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	7:50				
S	加藤	榊山	神野	恭平		神野		新田	伊藤	S				
9:10										9:10				
9:15	初	初中	中	中Ⅱ	9:15	入	中	中	中Ⅱ	9:15				
A	林榊山	神野	加藤	恭平	10:05	榊山 長谷川	神野	こうすけ	能野	A				
10:35					10:05	体験				10:35				
	10:40		オレンジ	グリーン	10:55									
11:00	J10	初中	中Ⅱ	英樹 東塾	新田 榊山		初	初中	中	中Ⅱ	11:00			
B	11:30						伊藤	漆間	能野	新田	B			
11:35	J11	伊藤	加藤	オレンジ	レッド		長谷川							
12:20	12:25			林英樹	神野						12:20			
12:30	J0	グリーン	P	オレンジ	レッド	12:30	中	初中	体験	入	12:30			
	13:20	林榊山	英樹	東塾 新田	伊藤	C	漆間	榊山		神野 長谷川	J0			
13:25	J1	グリーン	P	オレンジ	レッド	13:50			オレンジ	レッド	13:25			
	14:15	神野 榊山	加藤	森平 東塾	伊藤	13:55	初	初中	こうすけ	新田	J1			
14:20	J2		イエロー	オレンジ	グリーン	D			オレンジ	グリーン	14:20			
	15:10		林新田	加藤 神野	森平 東塾	15:15	神野	能野	伊藤 長谷川	こうすけ	J2			
15:15	15:15	グリーン	オレンジ	中		15:20			オレンジ	グリーン	15:15			
E	J3	林	英樹 榊山	加藤		E	U18Ⅰ	中	森平 長谷川	伊藤 新田	J3			
16:35	16:10	グリーン	オレンジ		初中	16:40	神野	榊山		イエロー	16:10			
16:40	J4	伊藤 神野	東塾			16:45				こうすけ	J4			
F	17:05	イエロー	入	初中		F	入	中Ⅱ	U18Ⅰ	U18Ⅱ	17:05			
J5	17:55	森平	神野	新田		18:05	伊藤 榊山	新田	こうすけ	森平 長谷川	F			
18:00				中Ⅱ										
G	18:00	U18Ⅰ		こうすけ										
19:20		伊藤 榊山							18:30 体験 19:20					
19:25		U18Ⅱ	初	初中	中Ⅱ	休会・退会の手続きは 15日までとなっています のでお気を付けてください。 1月期の休会・退会の受 付は12月15日(日)まで です。								
H	20:45	英樹	こうすけ	伊藤	新田									
20:50		入	初中	中	上									
I	22:10	伊藤	こうすけ	英樹	幸島									
7:20～21:40					7:20～18:00									
7:20～22:25					7:20～18:40									

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

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

1 2 月 期 1 1 月 2 9 日 (金) ~ 1 2 月 2 6 日 (木)

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		

1 月 期 1 月 5 日 (金) ~ 2 月 1 日 (土)

日	月	火	水	木	金	土
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	2/1

 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。

- 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 12月期カリキュラム 「ゲームを楽しもう」

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 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	ラリーを続けるためには 高さのコントロール	ボレーを決めるためには ネットへ詰める動き	前衛と後衛の ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
初中級	攻守の切り替え スピードをコントロール	強弱をつけて ボレーをしよう	積極的にネットプレーに チャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	回転・スピードで 深さの調節	ネットプレーでの 攻守の立ち位置	ロブケアからの 並行陣展開	まとめ ゲーム練習
中Ⅱ・上級	並行陣に対する ストロークの配球	雁行陣に対する ネットプレーの配球	並行陣同士の 攻守の展開	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	サービスダッシュからの ゲーム展開	リターンダッシュからの ゲーム展開	並行陣を崩す為の 配球を意識	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。