



タイムテーブル 2019

12月期

Ver1

スクールカレンダー

12月期 11月29日(金)～12月26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・テニスアラボ



LONG WOOD
TENNIS CLUB

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は行います。

※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。