



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 1月期 タイムテーブル

S・・・ジュニアサッカースクール
M・・・メンバーズレッスン
P・・・ペアレッスン

※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	トナメントII	入	中	中II		中	初	上		
10:50	漆間		濱田	伊藤	曾我	林	山本	榊山	高井	新田	山口	漆間	林	榊山	濱田	神野	伊藤	曾我	能野			
10:55	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		曾我	林	伊藤	榊山		曾我	林	山本			新田	山口	榊山	神野	漆間	濱田	曾我	新田	伊藤	能野
12:50	トナメントII	中	トナメントI	トナメントII	トナメントI	2.50 体験 13:40		中		ゲームの日 2週目 4週目	中II	トナメントII	トナメントI	入		中II	初	中	トナメントI	トナメントI		
14:10	林	高井	曾我	加藤	林			神野			能野	加藤	曾我	榊山		林	濱田	新田	加藤	林	能野	
14:15	トナメントII	初	入	トナメントII	トナメントI	エバ グリーン	中II	ル ス専 科	トナメントI	トナメントII	トナメントII		中	トナメントII	トナメントI		初	エバ グリーン	ル ス専 科	上		
15:35	加藤	伊藤		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	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	曾我	高橋	加藤	林	東塾			
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	神野	東塾		加藤	伊藤	余語	山口	濱田	高井	神野	高橋	伊藤	林	東塾			
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	レッド		イエロー	グリーン	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	高井	林	神野	東塾	加藤	伊藤	山本	東塾		
19:00			18:30 U18 I			18:30 U18 I				18:30 U18 I				18:30 U18 I				18:30 U18 I				
20:20	初	U18 II			入	林			初	こ うす け	山口		高井	榊山			U18 II	林				
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	山口	新田	堀内	伊藤	能野	こ うす け	加藤	高橋	曾我	神野	高井	山本	加藤	新田	林		
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	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		
23:10						新田	神野			加藤	伊藤	能野	高橋	こ うす け	高井			林	山本	新田		

	土				日			
	インドア				インドア			
	D	C	B	A	D	C	B	A
7:50		入	中	中II		中	中II	グラ ランド 伊藤
9:10		榊山	漆間	加藤 山口		神野	新田	
9:15	初	初	中	中II	9:15	入	中	中II
10:35	林	漆間	加藤	山口	10:05	濱田 長谷川	神野	こ うす け
10:40					10:55	体験	能野	
11:00	J10	初	中II		11:00	初	初	中
11:30			英樹	新田	11:30	伊藤	こ うす け	能野
11:35	J11	伊藤	加藤		12:20	長谷川	新田	
12:20			オレンジ	グリーン				
12:30	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	長谷川	濱田	神野
13:25	グリーン	P	オレンジ	レッド	13:50	初	初	体験
14:15	新田	加藤	東塾	伊藤	14:15	神野	能野	こ うす け
14:20					14:20			
14:25	J2	イエロー	オレンジ	グリーン	15:15	D	初	初
15:10		林	加藤	東塾	15:15	神野	能野	伊藤
15:15	15:15	グリーン	オレンジ	中	15:20	U18 I	中	オレンジ
16:05	J3	林	英樹	加藤	16:05	神野	濱田	曾我
16:35	16:10	グリーン	オレンジ		16:40			伊藤
16:40	J4	伊藤	東塾	初	16:45			長谷川
17:05	J5	イエロー	入	中	17:05	入	中II	U18 I
17:55		山口	榊山	新田	18:05	伊藤	新田	こ うす け
18:00								U18 II
18:00								曾我
19:20								長谷川
19:25								18:30 体験 19:20
20:45								
20:50								
22:10								

休会・退会の手続きは
15日までとなっております
のでお気を付けください。
2月期の休会・退会の受
付は1月15日(水)までで
す。

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



スクールカレンダー

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

2月期 2月2日(日)～2月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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

 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、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 1月期カリキュラム 「フォアハンドストロークの上達」

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	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	色々なフットワークで 打ってみよう	ネットの上を通す高さを 意識して打とう	ラリーを続けるコツ リズムが大事	まとめ ゲーム練習
初中級	コースを変えて 打ってみよう	タイミングを変えて 打ってみよう	打点の高さを変えて 打ってみよう	まとめ ゲーム練習
中級	スタンスを意識して 打ち分けよう	スイングスピードを 上げるコツをマスター！	球種の変化で 強弱をつけよう	まとめ ゲーム練習
中II・上級	下半身を使って パワーアップ	チャンスボールを 逃さない！	回転量・高さで 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
トーナメントI	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	まとめ ゲーム形式
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。

森林校スクール生限定



ゲームの日

マナーやルール、ポジションなどを楽しみながら学びましょう！！

受付開始 1月5日(日) AM10:00~

日程	曜日	時間	レベル	定員
1/14	火I	21:50~23:10	中級~	8名
1/15	水C	12:50~14:10	中級~	8名
1/15	水I	21:50~23:10	中級~	8名
1/17	金I	21:50~23:10	中級~	8名
1/28	火I	21:50~23:10	中II~	8名
1/29	水C	12:50~14:10	初中~中級	8名
1/29	水I	21:50~23:10	初中~中級	8名
1/31	金I	21:50~23:10	初級~初中	8名

参加費 : 振替/1回 or 1,000円(税抜き)/1回

●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のであらかじめご理解の程、
お願い申し上げます。(前日のPM7時に決定致します。)

