



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 2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

※クラス編成、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がございます。

※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りますのでご協力下さい。

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		トーナメントII	入	中	中II		中	初	中	上	
10:50	漆間	曾我	濱田	伊藤		曾我	林	山本	榊山		高井	新田	山口	漆間		榊山	林	濱田	神野		伊藤	曾我	能野		
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	曾我	林	伊藤		榊山	曾我	林	山本		高井			新田	山口	榊山	神野	漆間	濱田		曾我	新田	伊藤	能野	
12:50	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	トーナメントII	トーナメントI	トーナメントII		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I		トーナメントI	入		中II		初		中	トーナメントI	
14:10	トーナメントII	高井	曾我	加藤		トーナメントI	トーナメントII	トーナメントI	トーナメントII		トーナメントI	トーナメントII	トーナメントI	トーナメントII		トーナメントI	曾我		林	濱田	新田		加藤	トーナメントI	林
14:15	トーナメントII	初	入	トーナメントII		トーナメントI	グリーン	中II	ルンバ等		トーナメントI	トーナメントII	トーナメントII	トーナメントI		中		トーナメントII	トーナメントI		初	エバリー	ルンバ等	上	
15:35	加藤	伊藤	榊山	林		曾我	榊山	高井	新田		トーナメントI	トーナメントII	トーナメントII	トーナメントI		神野		トーナメントII	トーナメントI		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	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	東堂		高井	新田	神野		新田	伊藤		濱田	林	東堂	高橋	加藤	林	東堂		加藤	林	東堂		
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	榊山	濱田	高井		林	神野	東堂		加藤	伊藤	山口		濱田	高井	神野	高橋	伊藤	曾我	林	東堂	伊藤	曾我	林	東堂
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	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	新田	伊藤	加藤		高井	林	神野	東堂	加藤	伊藤	曾我	山本	東堂	
19:00	初	U18 II	18:30 加藤 長谷川 19:50			入	U18 I 林 19:50			初	U18 I こすげ 山口 19:50			U18 I 高井 榊山 19:50	中	中II 濱田 林		U18 II 加藤		林		U18 II 林			
20:20	榊山	高井				新田				余語															
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	こすげ	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	ルンバ等	初	中II		初	中	中II		ゲームの日2週目4週目	ルンバ等	初	中		
23:10						山口	新田	神野			加藤	伊藤	能野			高橋	こすげ	高井			林	山本	新田		

	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		入	中	中II		中		中II	グランド	
9:10		榊山	漆間	加藤		神野		新田	伊藤	
9:15	初	初	中	中II		入	中	中	中II	
10:35	林	漆間	加藤	山口		榊山	濱田	神野	こすげ	能野
11:00	J10	初	中			初	初	中	中II	
11:30	伊藤	加藤			伊藤	こすげ	能野	新田		
12:25	J11	伊藤	加藤			長谷川	こすげ	能野	新田	
12:30	J20	グリーン	P	オレンジ	レッド	中	初	体験	入	
13:20	林	英樹	東堂	伊藤		長谷川	濱田	神野	伊藤	
13:25	J1	グリーン	P	オレンジ	レッド	こすげ	新田			
14:15	新田	加藤	東堂	伊藤		こすげ	新田			
14:20	J2	イエロー	オレンジ	グリーン		初	初	オレンジ	グリーン	
15:10	林	加藤	東堂	新田		神野	能野	伊藤	こすげ	
15:15	J3	グリーン	オレンジ	中		U18 I	中	オレンジ	グリーン	
16:05	林	英樹	加藤			神野	濱田	伊藤	新田	
16:35	J4	グリーン	オレンジ			16:40		イエロー		
17:00	伊藤	東堂			16:45		こすげ			
17:05	J5	イエロー	入	初		16:55	入	中II	U18 I	U18 II
18:00	加藤	林	新田		18:05	伊藤	新田	こすげ	曾我	
18:00	G	U18 I	中II		18:25	濱田	こすげ	長谷川	体験	
19:20	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。 2月期の休会・ 退会の受付は1月15日 (水)までです。				
19:25	英樹	こすげ	伊藤	新田						
20:45	I	入	初	中	上					
20:50	伊藤	こすげ	英樹	幸島	ネットショップは こちらから→ <a href="http://www.longwood.co.jp">http://www.longwood.co.jp</a> Tel (052) 736-4000					
22:10					7:20~18:00					
					7:20~18:40					

電話受付時間 8:30~21:00  
 入館・退館時間 9:00~22:00

7:20~21:40  
 7:20~22:25

# スクールカレンダー

**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

**3月期** 3月1日(日)～3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、日曜日に受けれます。(新規の方)  
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 2月期カリキュラム 「バックボレーの上達」

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 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	グリップの握り方に 着目して打点の確認	ボレーは簡単！ コースを打ち分けてみよう	タイミング良く パンチを加えよう	まとめ ゲーム練習
初中級	打点の距離感① 低い・高い	打点の距離感② 遠い・近い	ボレーとストロークで ラリーを繋げよう	まとめ ゲーム練習
中級	負けない形を覚えて 脱・苦手意識	ボディバランスで コースの打ち分け	決めるボレーの バリエーションを増やそう	まとめ ゲーム練習
中II・上級	回転量で 勢いを変えよう	ハイボレーで 3コースの打ち分け	並行陣VS並行陣 バックボレーを駆使して	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 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。



# ジュニアクラスレッスンテーマ

## 2月期テーマ ネットプレー

	メインテーマ	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目 バッジチャレンジ
レッド	きほんをおぼえよう	ボールキャッチ	さゆうのうごき	ねらってうとう	バックハンドで5かいのうち3かいらケットにあてる
オレンジ	ボレーにでよう	フォアハンド・バックハンドの面	ストロークからボレー	左右の打ち分け	5回中3回コートに入れる
グリーン	ダブルスをしよう	ネットに近づいて打とう	ポーチボレー	ボレー・スマッシュのコンビネーション	スマッシュが5回中2回コートに入れる
イエロー	コースをつこう	決めるボレー	左右の打ち分け	スマッシュ	アプローチと1stボレーをコートに入れる

※主となるものは上記テーマですが、他のショットも織り交ぜながらレッスンを進めます。

※上記テーマは場合によって変更することがあります。

# 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 2月2日(日) AM10:00~

日程	曜日	時間	レベル	定員
2/11	火I	休み	—	—
2/12	水C	12:50~14:10	初中~中級	8名
2/12	水I	21:50~23:10	初中~中級	8名
2/14	金I	21:50~23:10	中級~	8名
2/25	火I	21:50~23:10	中II~	8名
2/26	水C	12:50~14:10	中級~	8名
2/26	水I	21:50~23:10	初中~中級	8名
2/28	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。)

