



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 4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。

※お休みの際は、ご連絡をお願いします。(他の方の振替枠となります。)

※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。

※4名以下のクラスは移動をお願いすることがあります。

	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	初	初	中	中	ト メ ン ト I E 林	入	中	中	中	初	中	上
10:50	漆間	曾我	濱田	伊藤	曾我	林	山本	榑山	高井	新田	山口	漆間	榑山	曾我	濱田	神野	伊藤	曾我	能野	
10:55	入	初	グ ラ ン ド	上	入	初	初	中	入	初	中	中	初	初	中	中	入	中	グ ラ ン ド	中
12:15	滝田	曾我	林	伊藤	榑山	曾我	林	山本	高井	山口	新田		榑山	神野	漆間	濱田	曾我	新田	伊藤	能野
12:50	ト メ ン ト I E 林	中	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林			ト メ ン ト I E 林	中	ゲ ー ム の 日 2 週 目 4 週 目	中	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	入		中	初	中	ト メ ン ト I E 林	
14:10	ト メ ン ト I E 林	初	入	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	エ イ ロ ー	グ リ ー ン	中	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	ト メ ン ト I E 林	初	エ イ ロ ー	グ リ ー ン	上
15:40	加藤	伊藤	榑山	林	曾我	榑山	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	
16:30	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	
17:25	S	グ リ ー ン	オ レ ン ジ	レ ッド	S	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
18:20	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	
19:00	初	U18 II	18:30 加藤 長谷川 19:50		入	18:30 新田 19:50	長谷川		初	18:30 余語 19:50	こうすけ 山口		18:30 高井 榑山 19:50	中	中		U18 II	18:30 林 19:50		
20:25	入	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	初	中	入	初	中	中
21:45	榑山	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
23:10					ゲ ー ム の 日 2 週 目 4 週 目	入	中	中	ゲ ー ム の 日 2 週 目 4 週 目	シ ン グ ル ス 専 科	初	中	初	中	中		ゲ ー ム の 日 2 週 目 4 週 目	シ ン グ ル ス 専 科	初	中
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		アウト		インドア		アウト		
	D	C	B	A	D	C	B	A	
7:50		入	中	中	中	中	中	中	
9:10		榑山	漆間	加藤	神野	濱田	新田	伊藤	
9:15	初	初	中	中	入	中	中	中	
10:35	林	漆間	加藤	山口	清田	神野	こうすけ	能野	
11:00	J10	初	中		初	初	中	中	
11:30	11:30	伊藤	加藤		伊藤	こうすけ	能野	新田	
12:20	J11	伊藤	加藤		伊藤	長谷川			
12:30	J0	グ リ ー ン	P	オ レ ン ジ	レ ッド	中	初	中	入
13:25	J1	グ リ ー ン	P	オ レ ン ジ	レ ッド	長谷川	濱田	体験	神野
14:15	J2	グ リ ー ン	P	オ レ ン ジ	レ ッド	初	初	中	中
15:15	J3	グ リ ー ン	オ レ ン ジ	レ ッド	U18 I	中	オ レ ン ジ	グ リ ー ン	
16:10	J4	グ リ ー ン	オ レ ン ジ	レ ッド	神野	清田	イ エ ロ ー	レ ッド	
17:05	J5	イ エ ロ ー	入	中	初	中	U18 I	U18 II	
18:00	U18 I		榑山	新田	濱田	新田	こうすけ	曾我	
19:20	U18 II	初	初	中			18:30 19:20	体験	
20:45	英樹	こうすけ	伊藤	新田	休会・退会の手続きは 前月の15日までとなつて おります。5月期の休会・ 退会の受付は4月15日 (水)までです。 予めご了承ください。 さい。				
22:10	伊藤	こうすけ	英樹	幸島	ネットショップは こちらから⇒ http://www.longwood.co.jp Tel (052) 736-4000				
7:20~21:40					7:20~18:00				
7:20~22:25					7:20~18:40				

スクールカレンダー

4月期 3月30日(月)～3月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	30	31	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						

5月期 4月27日(月)～5月31日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	27	28	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	27	28	29	30
31						

 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。

- 4 / 29日(祝・水)は特別振替(赤枠となります)
- 5 / 2日(土) 5 / 3日(日) 5 / 5日(火) 5 / 6日(水) スクール生 ジュニア振替イベント
- 5 / 4日(祝・月)は森林校にてフレンドリーカップ予選会
- 休会・退会の受付は前月の15日までとなります。
- 体験レッスンは火曜日、日曜日に受けれます。要予約、新規の方のみ)

詳しくはHP又はフロント052-736-4000まで

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 4月期カリキュラム 「バックハンド 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	苦手意識を無くそう シンプルにスイング	コースの打ち分け クロス・ストレート・ロブ	ラリーで自分から コースを変えてみよう	まとめ ゲーム練習
初中級	ボールに 回転を掛けよう①	ボールに 回転を掛けよう②	回転を駆使して 主導権を握ろう	まとめ ゲーム練習
中級	身体を使って パワーアップ	伸びのあるスライス をマスターしよう！	スピン・スライスを使って ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
中II・上級	攻撃力アップ！ パワーをためるコツ	守備力アップ！ スライスマスター	緩急をつけて 攻守の切り替え	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。

森林校スクール生限定

ゲームの日（2週目と4週目）

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 3月30日（月）AM10:00～

日程	曜日	時間	レベル	定員
4/7	火I	21:50～23:10	初中～中級	8名
4/8	水C	12:50～14:10	初中～中級	8名
4/8	水I	21:50～23:10	中級～	8名
4/10	金I	21:50～23:10	初中～中級	8名
4/21	火I	21:50～23:10	中Ⅱ～	8名
4/22	水C	12:50～14:10	中級～	8名
4/22	水I	21:50～23:10	初中～中級	8名
4/24	金I	21:50～23:10	中級～	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19:00に決定致します。）

