



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 11月期 レッスンスケジュール

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もございます。
 ※4名以下のクラスは移動をお願いすることがあります。

※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。)

	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	トーナメント	入	中	中	初	中	初	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	漆間	神野	新田	伊藤	曾我	能野	
10:55	入	初	グラ	上	入	初	初	中	入	初	10:55	中	初	初	中	中	入	中	グラ	中
12:15	濱田	曾我	林	伊藤	榊山	曾我	林	山本	高井	山口	新田	榊山	神野	漆間	濱田	新田	伊藤	曾我	能野	
12:50	トーナメント	中	トーナメント	トーナメント	トーナメント	中	トーナメント	トーナメント	入	ゲームの日	中	トーナメント	トーナメント	入	中	トーナメント	初	中	中	トーナメント
14:10	トーナメント	濱田	曾我	伊藤	13:20	体験	トーナメント	トーナメント	榊山	2週目	山口	トーナメント	トーナメント	曾我	濱田	林	新田	加藤	加藤	トーナメント
14:15	初	トーナメント	トーナメント	トーナメント	トーナメント	中	トーナメント	トーナメント	トーナメント	トーナメント	中	トーナメント	トーナメント	トーナメント	トーナメント	トーナメント	初	エバー	グリーン	上
15:35	伊藤	加藤	林	伊藤	曾我	榊山	高井	新田	新田	能野	余語	加藤	神野	トーナメント	トーナメント	トーナメント	曾我	伊藤	高井	能野
15:40	グリーン	オレンジ	レッド	レッド	P	オレンジ	レッド	レッド	グリーン	オレンジ	レッド	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	レッド
16:30	濱田	伊藤	東塾	東塾	曾我	新田	神野	神野	榊山	新田	伊藤	伊藤	濱田	林	曾我	東塾	加藤	林	東塾	東塾
16:35	グリーン	オレンジ	オレンジ	オレンジ	グリーン	オレンジ	レッド	レッド	イエロー	オレンジ	グリーン	グリーン	P	オレンジ	グリーン	グリーン	グリーン	オレンジ	レッド	レッド
17:25	S	林	濱田	東塾	S	林	神野	東塾	S	加藤	伊藤	山口	S	濱田	東塾	神野	S	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	オレンジ	レッド	イエロー	オレンジ	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	榊山	曾我	神野	東塾	加藤	伊藤	山本	東塾
19:00	初	U18 II	18:30	18:30	入	18:30	18:30	18:30	初	18:30	18:30	18:30	榊山	中	中	18:30	U18 II	18:30	18:30	18:30
20:20	幸島	こうすけ	加藤	加藤	新田	長谷川	長谷川	長谷川	余語	榊山	末崎	榊山	濱田	中	中	林	加藤	加藤	林	林
20:25	入	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	初	中	入	初	中	中
21:45	こうすけ	林	幸島	加藤	神野	長谷川	新田	堀内	伊藤	山口	こうすけ	加藤	こうすけ	曾我	神野	林	山本	加藤	新田	林
21:50					入	中	中	中	ゲームの日	シダ	ルネ	初	中	中	中	ゲームの日	シダ	ルネ	初	中
23:10					長谷川	新田	神野	神野	加藤	伊藤	秋田	秋田	榊山	こうすけ	曾我	曾我	長谷川	林	山本	秋田
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		入	中	中		中	中	中
9:10		榊山	漆間	加藤	8:15	J8	神野	新田
9:15		初	初	中	9:15	入	中	中
10:35		林	漆間	加藤	10:05	濱田	神野	こうすけ
11:00	J10	初	中	中	10:55	体験	初	中
12:20	J11	伊藤	加藤	林	11:30	伊藤	こうすけ	能野
12:30	J0	林	英樹	東塾	12:30	中	初	体験
13:25	J1	新田	加藤	東塾	13:50	長谷川	濱田	神野
14:15	J2	林	加藤	新田	14:15	初	初	体験
15:10	J3	伊藤	東塾	新田	15:15	神野	能野	伊藤
16:05	J4	伊藤	東塾	新田	15:20	U18 I	中	オレンジ
17:00	J5	山口	榊山	新田	16:05	神野	濱田	伊藤
18:00		中	中	中	16:40	神野	濱田	伊藤
19:20		初	初	中	16:45	初	中	体験
20:45		入	中	中	17:05	初	中	体験
22:10		入	中	中	18:05	榊山	新田	こうすけ

11月期の休会・退会の受付は終了しております。12月期の休会・退会の受付は11月15日(日)まで、1月期の休会・退会の受付は12月15日(火)までとなります。

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 1 月期 1 1 月 4 日 (水) ~ 1 2 月 1 日 (火)

日	月	火	水	木	金	土
			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	1				

1 2 月期 1 2 月 2 日 (水) ~ 1 2 月 2 9 日 (火)

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。

- 1 1 月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 1 2 月期の休会・退会の受付は **1 1 月 1 5 日 (日)** までとなります。
- 1 月期の休会・退会の受付は **1 2 月 1 5 日 (火)** までとなります。

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 11月期カリキュラム 「ストロークの回転」

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	順回転を掛けてみよう ラケットを下から上に	ネットの上を通す 高さに意識を持とう	安定したラリーを 繋げるコツ	まとめ ゲーム練習
初中級	トップスピんに チャレンジ	スライスに チャレンジ	回転を掛けて アプローチショット	まとめ ゲーム練習
中級	身体の使い方を意識して パワーを伝える	回転をかけて 安定感を出そう	ここは攻める！ ここは守る！	まとめ ゲーム練習
中II・上級	回転量で コースを狙おう	スライスで しっかりディフェンス	コートを広く使って 相手を崩す	まとめ ゲーム練習
トーナメントI	回転量による スピードの変化で崩す	空間を使って 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



11月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・レシーブ・ラリー



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
			うえからとしたから	ゲームの始まりと終わり	立ち位置
1週目	メイン	うえなげ、したなげ	最初はサーブからだよ♪	サーブの打つ位置	クロスラリー
	サブ	サーブ、ストロークのちがいをおぼえよう	ゆっくり打ってサーブからラリー	レシーブを想定したポジション	相手の打球位置を確認してポジション取り
2週目	メイン	ボールなげまとあて！	レシーブ練習	レシーブの打つ位置	サーブのコースとレシーブの返球
	サブ	ねらってなげる！ ねらってうつ☆	ボールの軌道とタイミング	サーブの返球を想定したポジション	立場を考えて打球方法を選ぶ
3週目	メイン	きめられたエリアでしようぶ	サーブ・レシーブからのゲーム	スピードコントロール	コンパクトなセットからバランス良く返球
	サブ	コーチのサーブかえせるかな？	サーブ・レシーブお互いが続ける意識を持ってやろう	お互いの位置を確認してラリー	リターン練習
4週目		バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	内容	サーブで5回中2回ラケットに当てる	サーブで5回中1回入れる	サーブで5回中2回入れる	サーブで5回中3回入れる

※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（開催日程表）

マナーやルール、ポジションなど、楽しみながら学びましょう！！

受付開始 11月4日（水）AM10:00～

曜日	時間	設定		11月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
水C	12:50～14:10	定員	8名	/	11/11 初中～中	/	11/25 初級～中
水I	21:50～23:10	定員	8名	/	11/11 初級～中	/	11/25 初中～中
金I	21:50～23:10	定員	8名	11/6 初中～中	11/13 中～	11/20 初中～中	11/27 中Ⅱ～

●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。予め承知の上、お申し込み下さい。

●定員による開催の有無は、前日の19:00に決定致します。

参加費 : 振替/1回 or 1,000円(税抜き)/1回

