



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

# 2021 1月期レッスンスケジュール

<b>S・・・ジュニアサッカースクール</b> <b>M・・・メンバーズレッスン</b> <b>P・・・ペアレッスン</b>		※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。												※一度にできる、振替のご予約は2個までとさせていただきます。																																														
		※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。																																														
月												火												水												木												金												
インドア												インドア												インドア												インドア												インドア												
D C B A												D C B A												D C B A												D C B A												D C B A												
アウト												アウト												アウト												アウト												アウト												
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	中	上																																			
10:50	漆間		濱田	伊藤		曾我	林	山本	榊山		高井	新田	山口	漆間		トーナメント	漆間		濱田	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		曾我	新田	伊藤	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	中	入	ゲームの日	中	トーナメント	トーナメント	入			中		初		中	トーナメント																																				
14:10	トーナメント	濱田	曾我	伊藤		トーナメント	13:20	トーナメント	トーナメント	トーナメント	榊山	2週目	トーナメント	トーナメント	曾我			トーナメント	トーナメント		新田		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	エバー	グリーン	中	グリーン	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	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	トーナメント	トーナメント	トーナメント	トーナメント																																				
15:35		伊藤	加藤	林		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	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		P	オレンジ	レッド		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		グリーン	オレンジ	レッド																																			
16:30		濱田	伊藤	東塾		曾我	新田	神野		榊山	新田	伊藤		濱田	林	曾我	東塾		加藤	林	東塾		加藤	林	東塾																																			
16:35		グリーン	オレンジ	オレンジ			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	S	林	濱田	東塾			林	神野	東塾		S	加藤	伊藤	山口	榊山	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																																					
18:20	加藤	林	濱田	伊藤	曾我		山本	新田	神野		漆間	新田	伊藤	加藤		榊山	曾我	神野	東塾		加藤	伊藤	山本																																					
19:00	初	U18 II	18:30	U18 I	加藤		入	U18 I	U18 II			18:30	U18 I	榊山		18:30	U18 I				U18 II	18:30	U18 I																																					
20:20	幸島	こうすけ					新田	曾我	長谷川			余語					濱田	中	中			加藤	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		山本	加藤	新田	末崎		山本	加藤	新田	林																																				
21:50							入	中	中		ゲームの日	シダ	ルネ	初	中		初	中	中		ゲームの日	シダ	ルネ	初	中																																			
23:10							長谷川	新田	神野		2週目	加藤	伊藤	秋田		榊山	こうすけ	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																							
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	S	入	中	中		中	中	中	
9:10		榊山	漆間	加藤	山口	神野	新田	伊藤	
9:15	A	初	初	中	中	入	中	中	中
10:35		林	漆間	加藤	山口	濱田	こうすけ	能野	
11:00	B	初	中	中	中	初	初	中	中
12:20		伊藤	加藤	林	英樹	伊藤	こうすけ	能野	新田
12:30	J0	グリーン	P	オレンジ	レッド	中	初	体験	入
13:20		林	英樹	東塾	伊藤	長谷川	濱田	神野	末崎
13:25	J1	グリーン	P	オレンジ	レッド	初	初	体験	入
14:15		新田	加藤	東塾	伊藤	神野	濱田	こうすけ	新田
14:20	J2	イエロー	オレンジ	グリーン	グリーン	初	初	体験	入
15:10		林	加藤	山口	新田	神野	濱田	こうすけ	新田
15:15	E	グリーン	オレンジ	中	中	U18 I	中	体験	入
16:05	J3	林	英樹	加藤	加藤	神野	濱田	伊藤	長谷川
16:35	J4	グリーン	オレンジ	グリーン	グリーン	神野	濱田	伊藤	長谷川
16:40		伊藤	東塾	初	初	16:45	初	中	中
17:00	J5	イエロー	入	中	中	17:05~	初	中	中
18:00		山口	榊山	新田	新田	17:05~	初	中	中
18:00	G	中	U18 I	U18 II	U18 I	18:05	榊山	新田	こうすけ
19:20		こうすけ	伊藤	英樹	林				
19:25	H	初	初	中	中				
20:45		こうすけ	伊藤	新田	新田				
20:50	I	入	初	中	中				
22:10		伊藤	こうすけ	英樹	幸島				
HOME PAGE    NETSHOP    Instagram <a href="http://www.longwood.co.jp">http://www.longwood.co.jp</a> Tel (052) 736-4000									
7:20~21:40					7:20~18:00				
7:20~22:25					7:20~18:40				

1月期の休会・退会の受付は終了しております。2月期の休会・退会の受付は1月15日(金)まで、3月期の休会・退会の受付は2月15日(月)までとなっております。

# スクールカレンダー

**1 月期** 1月5日(火)～2月1日(月)

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(火)～3月1日(月)

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	3/1					

 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。

- 1 2月30日(水)～1月4日(月)は通常レッスンがお休みとなります。
- 2月11日(木)と2月23日(火)は無料振替となります。
- 1月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 2月期の休会・退会の受付は**1月15日(金)**までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は**2月15日(月)**までとなります。

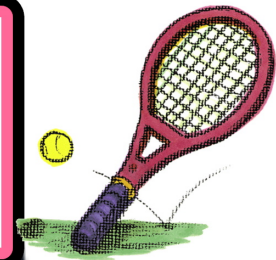
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

**森林 ロングウッド テニスクラブ**

楽しく上達！  
インドアテニススクール  
ロングウッド！

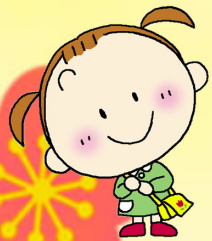
# 1月期 一般クラス レッスンテーマ

## 『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
ビギナー	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	フットワークを使って 正しい打点で打とう	コースの打ち分けを 意識して打とう	ラリーを続けるコツ リズムが大事	今月のまとめ ゲーム練習
初中級	身体をスムーズに使う 打ってみよう	色々なフットワークで 打ってみよう	打点の高さを変えて 打ってみよう	今月のまとめ ゲーム練習
中級	色々な高さを ジャストミートしよう	色々な場所で 打ってみよう	スピード・回転量で 相手を崩そう	今月のまとめ ゲーム練習
上級	タメを作って パワーを伝えよう	回転量を調節して コントロールUP	並行陣VSストローク 攻守の切り替え	今月のまとめ ゲーム練習
トーナメント	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	今月のまとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、S I (初級・初中級) 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。



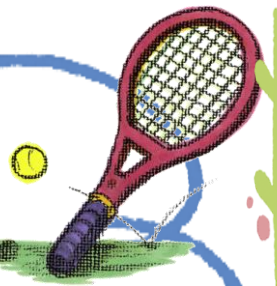
# 1月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	ネットプレーに出よう
1週目	ノーバウンドとワンバウンド	ボールキャッチ 	高さを合わせよう	ネットからの距離 遠い・近い
2週目	ボールキャッチ 	フォアボレーとバックボレー めんをおぼえよう	ネットからの距離 遠い・近い 	コースを変えよう
3週目	はしってボレー 	ネットにちかづこう	ボレーボレー	アプローチからボレー 
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	5かいのうち 2かいネットをこそう	6かいのうち 4かいネットをこそう	ボレーボレー 5回続ける 	アプローチからボレーを成功させる

※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 1月5日（火）AM10:00～

曜日	時間	設定		1月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
水C	12:50～14:10	定員	8名	/	1/13 初中～中	/	1/27 初級～中
水I	21:50～23:10	定員	8名	/	1/13 初級～中	/	1/27 中～
金I	21:50～23:10	定員	8名	1/8 中～	1/15 初級～中	1/22 中～	1/29 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

