



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 12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。)
※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。

	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	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 体験	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	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	入	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	入	濱田	中II	初	中	トーナメントI	トーナメントII		
14:10	林	濱田	曾我	加藤	曾我	林	神野	榊山	高井	山口	新田	榊山	曾我	濱田	林	榊山	新田	伊藤	高井	能野		
14:15	初	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	トーナメントII	トーナメントI	トーナメントII	中	トーナメントII	トーナメントI	トーナメントII	初	エバーグリーン	エバーグリーン	上		
15:35	伊藤	加藤	林	東	曾我	榊山	高井	新田	新田	能野	余語	加藤	神野	林	曾我	伊藤	高井	能野	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			
16:30	濱田	伊藤	東	榊山	曾我	新田	神野	榊山	新田	伊藤	榊山	林	曾我	東	榊山	加藤	林	東	榊山			
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		イエロー	オレンジ	グリーン		P	オレンジ	グリーン		グリーン	オレンジ	レッド			
17:25	林	濱田	東	榊山	林	神野	東	榊山	加藤	伊藤	山口	濱田	東	神野	伊藤	新田	林	曾我	東	榊山		
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	榊山	曾我	神野	東	加藤	伊藤	山本	東		
19:00	初	U18 II	18:30 U18 I	加藤	入	18:30 U18 I	長谷川		初	18:30 U18 I	榊山		18:30 U18 I	榊山	中	中II	U18 II	18:30 U18 I	林	末崎		
20:20	幸島	こうすけ	19:50		新田	19:50		余語			19:50			濱田	林		加藤					
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	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	曾我	神野	林	山本	加藤	新田	林			
21:50					入	中	中II		ゲームの日 2週目 4週目	シラカバ	ルネサンス	初	中II	初	中	中II		ゲームの日	シラカバ	ルネサンス	初	中
23:10			長谷川	新田	長谷川	新田	神野		加藤	伊藤	秋田		榊山	こうすけ	曾我		林	山本	秋田			

	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	
9:10		榊山	漆間	加藤	8:15 J8 9:05	神野	濱田	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	神野	こうすけ
11:00	J10	初	中II	英樹	新田	10:55	体験	初	初
12:20	J11	伊藤	加藤	林	英樹	11:30	伊藤	こうすけ	能野
12:30	J0	林	英樹	東	伊藤	12:30	中	初	体験
13:20	J1	新田	加藤	東	伊藤	13:20	長谷川	濱田	神野
14:15	J2	林	加藤	新田	東	13:50	初	初	体験
15:10	J3	林	英樹	新田	東	13:55	神野	能野	伊藤
16:05	J4	伊藤	東	神野	伊藤	15:15	神野	濱田	長谷川
16:35	J5	山口	榊山	新田	山本	16:05	神野	濱田	伊藤
17:00					16:40	神野	濱田	伊藤	
18:00					16:45	初	中II	U18 I	
18:25					18:05	榊山	新田	こうすけ	
19:20					18:25			18:30 体験	
19:25									
20:45									
20:50									
22:10									

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 2月期 12月2日(水)～12月29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				

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	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月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 1月期の休会・退会の受付は**12月15日(火)**までとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は**1月15日(金)**までとなります。

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 12月期カリキュラム 「ゲームを楽しもう」

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	後衛のポジション 守るためには	前衛のポジション 攻めるためには	前衛と後衛の ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
初中級	後衛のポジション ラリーからネットプレーへ	前衛のポジション 前後の動き	二人でネットプレーに チャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	後衛のポジション 攻守の立ち位置	前衛のポジション 攻守の立ち位置	アプローチ後の ポジション	まとめ ゲーム練習
中II・上級	対雁行陣の 並行陣ポジション	対並行陣の 雁行陣ポジション	並行陣同士の ポジション	まとめ ゲーム練習
トーナメントI	サービスダッシュからの ゲーム展開	リターンダッシュからの ゲーム展開	並行陣を崩す為の 配球を意識	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。



12月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	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	安定感を上げよう
1週目	ココロとワンバウンド 	まんなかにあてよう	打点とスイングを確認しよう	打点とスイングを確認しよう 
2週目	したからうえにラケットをふろう	ネットをこそう	高さを意識して返球しよう 	回転を意識してストロークしよう
3週目	とおくからのボールにちょうせんしよう	いっばいうごいてつづけてネットをこそう 	フットワークを使って返球し続けよう	フットワークを使って返球し続けよう
4週目	バッジチャレンジ 5かいのうち  2かいネットをこそう	バッジチャレンジ 5回のうち 3回ネットをこそう	バッジチャレンジ 5回のうち 4回コートに入れよう	バッジチャレンジ 5回のうち  5回コートに入れよう

※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 12月2日（水）AM10:00～

曜日	時間	設定		12月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
水C	12:50～14:10	定員	8名	/	12/9 初中～中	/	12/23 初級～中
水I	21:50～23:10	定員	8名	/	12/9 初級～中	/	12/23 初中～中
金I	21:50～23:10	定員	8名	12/4 初級～中	12/11 中～	12/18 初中～中	12/25 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

