



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年4月期レッスンスケジュール

4-4

		S・・・ジュニアサッカースクール M・・・メンバーズレッスン P・・・ペアレンツ												※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	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		D	C	B	A		D	C	B	A		
9:30	A	上	入	初	中		初	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		ト メン ナ Ⅱ 林	入	中	中Ⅱ		初	中	初	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	久保	漆間		漆間 Ⅱ 林		濱田	神野		新田	伊藤	曾我	能野												
10:55	B	入	初	グ ランド	上		入	初	初	中		入	10:55 体験 11:45	初	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		久保	新田		曾我	神野	漆間	濱田		曾我	新田	伊藤	能野												
							11:55 M 佐野 12:45					11:55 M 高井 12:45																									
12:50	C	ト メン ナ Ⅱ 林	中	ト メン ナ Ⅰ 曾我	ト メン ナ Ⅱ 加藤		ゲ ーム の 日		ト メン ナ Ⅰ 林	中		入	ゲ ーム の 日	中Ⅱ	ト メン ナ Ⅱ 加藤		ト メン ナ Ⅰ 曾我	入		中Ⅱ	林 榊山		初		中	ト メン ナ Ⅰ 林											
14:10		林	濱田	曾我	加藤		佐野	13:20 体験 14:10	林	神野 生田		榊山	生田	久保	加藤		曾我	濱田		林 榊山		新田		加藤	林												
14:15	D		初	ト メン ナ Ⅱ 加藤	ト メン ナ Ⅱ 林		ト メン ナ Ⅰ 曾我	エ バー グ リン	中Ⅱ	ル ス 専 科		ト メン ナ Ⅰ 新田	ト メン ナ Ⅱ 能野	中Ⅱ	ト メン ナ Ⅱ 加藤		中		ト メン ナ Ⅱ 林	ト メン ナ Ⅰ 久保		初	エ バー グ リン	ル ス 専 科	上												
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		林 久保			曾我	伊藤	高井	能野												
15:40	J3		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		曾我	新田	神野			榊山	新田	伊藤		濱田	林	曾我	東	榊			加藤	林	東	榊											
16:35	J4	S	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		S	イエロー	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		林	神野	東	榊		加藤	伊藤	榊山	久保	濱田	東	榊	神野			伊藤	林	東	榊												
17:30	J5	P	イエロー	オレンジ	グリーン			イエロー	オレンジ	グリーン			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	榊		加藤	伊藤	山本												
					18:30 U18Ⅰ 加藤										18:30 U18Ⅰ 榊山																						
19:00	G	初	U18Ⅱ		19:50		入	18:30~ U18Ⅰ	18:30~ U18Ⅱ			中							中	中Ⅱ			U18Ⅱ														
20:20		伊藤 生田	佐野				新田 生田	佐野	長谷川			余語							曾我	林			加藤														
20:25	H	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		濱田 生田	林	佐野	加藤		神野 生田	長谷川	新田	堀内		伊藤 生田	榊山	久保	加藤		長谷川	久保	神野	林		山本 末崎	加藤	新田	林												
21:50	I						ゲ ーム の 日	入	中	中Ⅱ		ゲ ーム の 日	シ ン グ ル ス 専 科	初	中Ⅱ			初	中	中Ⅱ		ゲ ーム の 日	シ ン グ ル ス 専 科	初	中												
23:10							2週目 4週目	長谷川	新田	神野		2週目 4週目	加藤	伊藤	秋田			榊山	長谷川	久保		2週目 4週目	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					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					9:00~23:25										

		土				日											
		インドア				インドア											
		D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A
7:50	S		入	中	中		中	中	中		中	中	中		中	中	中
9:10			榊山	漆間	加藤		神野	濱田	新田	伊藤		神野	濱田	新田	伊藤		神野
9:15	A	初	初	中	中	入	中	中	中	入	中	中	中	入	中	中	中
10:35		林	漆間	加藤	新田	濱田	神野	新田	伊藤	曾我	能野	新田	伊藤	曾我	能野	新田	伊藤
11:00	B	初	中	林	新田	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中
12:20		伊藤	加藤	榊山	英樹	伊藤	佐野	能野	新田	伊藤	佐野	能野	新田	伊藤	佐野	能野	新田
12:30	J0	林	英樹	東	伊藤	中	初	体験	入	中	初	体験	入	中	初	体験	入
13:20		榊山	新田	東	伊藤	長谷川	濱田	佐野	新田	長谷川	濱田	佐野	新田	長谷川	濱田	佐野	新田
13:25	J1	新田	加藤	東	伊藤	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中
14:15		榊山	加藤	東	伊藤	神野	能野	長谷川	濱田	神野	能野	長谷川	濱田	神野	能野	長谷川	濱田
14:20	J2	林	加藤	東	伊藤	神野	能野	長谷川	濱田	神野	能野	長谷川	濱田	神野	能野	長谷川	濱田
15:10		生田	加藤	東	伊藤	神野	能野	長谷川	濱田	神野	能野	長谷川	濱田	神野	能野	長谷川	濱田
15:15	J3	林	英樹	東	伊藤	中	初	中	中	中	初	中	中	中	初	中	中
16:05		榊山	曾我	東	伊藤	加藤	濱田	佐野	新田	加藤	濱田	佐野	新田	加藤	濱田	佐野	新田
16:10	J4	伊藤	東	榊山	久保	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山
16:35		榊山	東	榊山	久保	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山
17:00	J5	伊藤	東	榊山	久保	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山
17:05		伊藤	東	榊山	久保	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山
17:55		伊藤	東	榊山	久保	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山	伊藤	佐野	新田	榊山
18:00	G	新田	伊藤	曾我	東	新田	伊藤	曾我	東	新田	伊藤	曾我	東	新田	伊藤	曾我	東
18:00		U18 II	U18 I			U18 II	U18 I			U18 II	U18 I			U18 II	U18 I		
19:20	H	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中
19:25		英樹	伊藤	末崎	久保	英樹	伊藤	末崎	久保	英樹	伊藤	末崎	久保	英樹	伊藤	末崎	久保
20:45	I	入	初	中	グ	入	初	中	グ	入	初	中	グ	入	初	中	グ
20:50		伊藤	久保	英樹	末崎	伊藤	久保	英樹	末崎	伊藤	久保	英樹	末崎	伊藤	久保	英樹	末崎
22:10																	
7:10~21:40																	
7:10~22:25																	
7:10~18:00																	
7:10~18:40																	

HOMEPA

NETSHOP

Instagram

http://www.longwood.co.jp

Tel (052) 736-4000

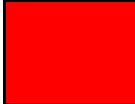
スクールカレンダー

4 月期 4月1日(木)～4月28日(水)

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	29	30	

5 月期 5月6日(木)～6月2日(水)

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	29
30	31	1	2			

 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月29日(木)、30日(金)、5月1日(土)～5日(水)は通常レッスンはありません。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(木)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(土)までとなります。

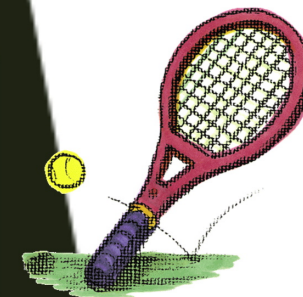
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

森林ロングウッドテニスクラブ



一般クラスレッスンテーマ

4月期テーマ『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
ビギナー	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	フットワーク 踏み込んで打とう	安定したラリーは 高さを意識しよう	クロス・ストレートに コースを変えてみよう	今月のまとめ 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	ボレー対ストローク アプローチで回転を掛けよう	今月のまとめ ゲーム練習
中級	色々な回転に チャレンジ	アプローチから ネットプレーへ	ボレー対ストローク 並行陣対策	今月のまとめ ゲーム練習
中Ⅱ・上級	攻撃力アップ! 前で攻めよう	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	今月のまとめ ゲーム練習
トーナメント	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 速いテンポに対応	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、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。



4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	うごきかたをおぼえよう	うごきかたをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コロコロとワンバウンド	うごきだしのきほん スプリットステップ	打点とスイングを確認しよう	スパイダー トレーニング
2週目	したからうえにラケットをふろう	からだとボールの距離	高さを意識して返球しよう	高さを意識して返球しよう
3週目	はなれたボールにおいついてうとう	いっばいうごいてネットをこそう	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 とおいボールを5かいのうち2かいネットをこそう	バッジチャレンジ とおいボールを5かいのうち3かいネットをこそう	バッジチャレンジ ランダム球出しで6回中4回入れよう	バッジチャレンジ ランダム球出しで6回中5回入れよう

※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 4月1日（木）AM10:00～

曜日	時間	設定		4月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
火C	12:50～14:10	定員	8名	4/6 初～初中	4/13 中～上級	4/20 初中～中	4/27 中～上級
火I	21:50～23:10	定員	8名		4/13 中～上級		4/27 初中～中
水C	12:50～14:10	定員	8名	4/7 初中～中	4/14 初～初中	4/21 中～上級	4/28 初～初中
水I	21:50～23:10	定員	8名		4/14 初中～中		4/28 中～上級
金I	21:50～23:10	定員	8名		4/9 初～初中		4/23 中～上級

●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 1,100円(税込)/1回

