

インドアテニススクール
森のワンダフルテニスクラブ 2021年3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
	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		トメントナⅡ	入	中	中Ⅱ	
A	漆間	曾我	濱田	伊藤		曾我	林	山本	榊山		高井	新田	久保	漆間		林	漆間	濱田	神野	
10:50																				
10:55	入	初	グランド	上		入	初	初	中		入	初	10:55 体験 11:45	中		初	初	中	中Ⅱ	
B	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	
12:15						11:55 M 榊山 12:45					11:55 M 高井 12:45									
12:50	トメントナⅡ	中	トメントナⅡ	トメントナⅡ			13:20 体験 14:10	トメントナⅡ	中		入	ゲームの日 2週目 4週目	中Ⅱ	トメントナⅡ		トメントナⅡ	入		中Ⅱ	
C	林	濱田	曾我	加藤				林	神野		榊山		久保			曾我	濱田		林	
14:10																				
14:15		初	トメントナⅡ	トメントナⅡ		トメントナⅡ	グリーン	中Ⅱ	ルンズ		トメントナⅡ	トメントナⅡ	中Ⅱ	トメントナⅡ		中	トメントナⅡ	トメントナⅡ		
D		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		
15:35																				
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	
J3		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	
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	
17:25		林	濱田	東塾			林	神野	東塾			加藤	伊藤	榊山	久保		濱田	東塾	神野	
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			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
18:20	加藤	林	濱田	伊藤	曾我		山本	新田	神野	榊山		漆間	新田	伊藤	加藤		榊山	曾我	神野	東塾
			18:30 U18Ⅰ	加藤				18:30～ U18Ⅰ	18:30～ U18Ⅱ				18:30 U18Ⅰ	榊山			18:30 U18Ⅰ			18:30 U18Ⅰ
19:00	初	U18Ⅱ					入	曾我	長谷川			中	榊山				中	中Ⅱ		
G	伊藤	こうすけ					新田					余語					曾我	林		
20:20																				
20:25	入	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		入	初	初	中	
H	こうすけ	林	濱田	加藤		神野	長谷川	新田	堀内		伊藤	榊山	こうすけ	加藤		こうすけ	久保	神野	林	
21:45																				
21:50							入	中	中Ⅱ			ゲームの日 2週目 4週目	初	中Ⅱ			初	中	中Ⅱ	
I						長谷川		新田	神野			ゲームの日 2週目 4週目	加藤	伊藤	秋田			初	中	中Ⅱ
23:10																	初	中	中Ⅱ	
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	S		入 榊山	中 漆間	中Ⅱ 加藤	8:15 J8 9:05	中 神野	8:15～ オレンジ 濱田	中Ⅱ 新田	グランド 伊藤	7:50	S		
9:10											9:10			
9:15	A	初 林 榊山	初中 漆間	中 加藤	中Ⅱ 新田	9:15	入 濱田 長谷川	中 神野	中 こうすけ	中Ⅱ 能野	9:15	A		
10:35						10:05	体験				10:35			
		10:40		オレンジ	グリーン	10:55								
11:00	B	J10	初中 伊藤	中Ⅱ 加藤	英樹 新田 榊山		初 伊藤 長谷川	初中 こうすけ 末崎	中 能野 榊山	中Ⅱ 新田	11:00	B		
		11:30			オレンジ	レッド								
12:20		J11	12:25			木下 英樹							12:20	
		12:30	グリーン	P	オレンジ	レッド	12:30	中 長谷川	初中 濱田 生田	体験	入 神野 末崎	12:30	J0	
		13:20	林 榊山	英樹	東塾 新田	伊藤 木下						13:20	J1	
		13:25	グリーン	P	オレンジ	レッド	13:50			オレンジ	レッド	13:25	J1	
		J1	14:15	新田	加藤	東塾 久保	伊藤 木下	13:55	初	初中	こうすけ 新田 末崎	14:15	J1	
		14:20			イエロー	オレンジ	グリーン			オレンジ	グリーン	14:20	J2	
		J2	15:10	林 榊山	加藤 久保	新田 東塾		D	神野 生田	能野 榊山	伊藤 長谷川	こうすけ	15:10	J2
15:15	E	15:15	J3	林 榊山	英樹	中 加藤	15:20	U18 I	中	オレンジ	グリーン	伊藤 長谷川	15:15	J3
		16:05											16:05	J4
16:35		J4	17:00	伊藤 榊山	東塾 久保	初中 新田	16:40	神野 末崎	濱田	イエロー	グリーン	榊山	16:40	J4
16:40	F	S				16:45			こうすけ 生田			17:00	J4	
17:05		J5	17:55	イエロー	入	初中 新田	18:05	初	中Ⅱ	17:05～ U18 I	17:05～ U18 II	曾我 長谷川	17:05	F
18:00	G		中Ⅱ	こうすけ	18:00 U18 I	18:00 U18 II					18:30 体験	19:20	18:00	G
19:20														
19:25	H		初	初中	中Ⅱ									
20:45			こうすけ	伊藤 末崎	久保									
20:50	I		入	初中	中	グランド								
22:10			伊藤	こうすけ	英樹 久保	末崎								
7:10～21:40						7:10～18:00								
7:10～22:25						7:10～18:40								

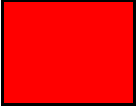
スクールカレンダー

3 月期 3月2日(火)～3月29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	29	30	31			

4 月期 4月1(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	

 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。

- 3月30日(火)、31日(水)は通常レッスンはありません。
- 3月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 4月期の休会・退会の受付は**3月15日(月)**までとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は**4月15日(木)**までとなります。
- 4月29日(木)、30(金)は通常レッスンはありません。

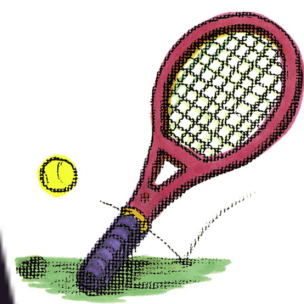
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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！

一般クラスレッスンテーマ

3月期テーマ ゲーム展開を楽しもう



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
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	ピンチとチャンスで 打ち分けよう	ネットプレーヤーとして この場面は誰を見る？	ロブからの ポジションチェンジ	今月のまとめ ゲーム練習
初中級	ストローク 深く浅くをコントロール	パートナーの打ったボールに 反応して攻めよう！	アプローチからの ゲーム展開	今月のまとめ ゲーム練習
中級	並行陣に対する ストロークの配球	積極的にネットプレー 前後に対応しよう	並行陣での ポジションチェンジ	今月のまとめ ゲーム練習
中II・上級	サービスダッシュ 1STボレーが大事	リターンダッシュ ライジングでの返球	早めの判断が大事 並行陣VS並行陣	今月のまとめ ゲーム練習
トーナメント	オープンスペースを 作る配球	ポーチに出る タイミング	パートナーとの ポジショニング	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。



3月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ラリー

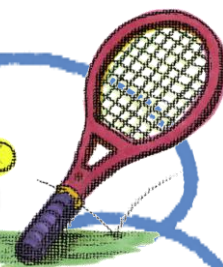


	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コロコロと ワンバウンド	まんなかにあてよう	打点とスイング を確認しよう	高さを意識して打とう
2週目	したからうえに ラケットをふろう	ネットをこそう	高さを意識して 返球しよう	コースを狙って 打とう
3週目	とおくからのボール にちょうせんしよう	いっばいうごいて つづけて ネットをこそう	フットワークを使って 返球し続けよう	相手を動かして ポイントしよう
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	コーチと 3回うちあう	コーチと 3回うちあう	コーチと 4回打ち合う	コーチと 5回打ち合う

※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 3月2日（火）AM10:00～

曜日	時間	設定		2月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
水C	12:50～14:10	定員	8名		3/10 中～上級		3/24 初～初中
水I	21:50～23:10	定員	8名		3/10 初級～中		3/24 中～上級
金I	21:50～23:10	定員	8名		3/12 初中～中	3/19 中～上級	3/26 初～初中

●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

