



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。

Main table showing tennis lesson schedules for Monday through Friday. Columns represent time slots (e.g., 9:30, 10:50) and rows represent lesson levels (A, B, C, D, J3, J4, J5, G, H, I). Each cell contains lesson details like 'インドア' (Indoor), 'アウト' (Outdoor), and instructor names.

Table showing tennis lesson schedules for Saturday and Sunday. Columns represent time slots (e.g., 7:50, 9:10, 10:35) and rows represent lesson levels (S, A, B, C, E, F, G, H, I). Includes QR codes for Home Page, NetShop, and Instagram, along with contact information.

スクールカレンダー

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			

6月期 6月3日(木)～6月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
				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。

- 5月1日(土)～5月5日(水)は通常レッスンはありません。
- 5月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 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

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
5月期テーマ 『ボレーの基本』



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	ボレーは簡単♪ ボールキャッチと一緒に	ステップをマスター リズムカルに	ボレーを決める為には ネットへ詰めよう！	まとめ ゲーム練習
初中級	ミドルボレーで 角度をつけよう	ローボレーで 深さを変えよう	ボレー対ストロークで ラリーを続けよう	まとめ ゲーム練習
中級	打点の確認 壁を作ろう	安定感 足で決まる！	スイングボレーに チャレンジ！	まとめ ゲーム練習
中Ⅱ・上級	ラケットを動かすボレー ラケットを止めるボレー	打ったコースに移動する ポジショニング	並行陣での ボレーのポイントは？	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	回転による 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

※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。



5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	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	ボールキャッチ	うごいて ボールキャッチ	ボレーの基本 フォアとバックの 面をおぼえよう	すばやく準備 まんなかにあてよう
2週目	さゆうのうごき	さゆうのうごき	すばやく準備 まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう
3週目	はしってラケットにあてよう	はしってボレー ネットをこそう	力加減をおぼえよう	ねらって打とう
4週目	バッジチャレンジ とおいボールを ボレー 5かいのうち2かい ラケットにあてよう	バッジチャレンジ とおいボールを ボレー 5かいのうち2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球中4球入れよう	バッジチャレンジ ランダム球出しで 4球連続入れよう

※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（3名以上で開講）

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 5月6日（木）AM10:00～

曜日	時間	設定		5月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
火C	12:50～14:10	定員	8名	5/11 初中～中	5/18 中～上級	5/25 初～初中	6/1 中～上級
火I	21:50～23:10	定員	8名	/	5/18 初中～中	/	6/1 初中～中
水C	12:50～14:10	定員	8名	5/12 初中～中	5/19 初～初中	5/26 中～上級	6/2 初～初中
水I	21:50～23:10	定員	8名	/	5/20 初中～中	/	6/2 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

