



<p>S・・・ジュニアサッカースクール ※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。</p> <p>M・・・メンバーズレッスン ※入門クラスは50分で行います。</p> <p>P・・・ペアレッスン ※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がございます。</p> <p>※4名以下のクラスは移動をお願いすることがあります。</p>		<p>※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。)</p> <p>※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。</p>																				
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			
9:30	上	入	初	中	初	初	中	中	初	初	中	中	初	中	初	中	上					
10:50	漆間	曾我	濱田	伊藤	曾我	小池	林	山本	榊山	高井	新田	久保	漆間	トーナメントII	林	濱田	神野	新田	伊藤	曾我	小池	能野
10:55	入	初	グランド	上	入	初	初	中	入	10:55 体験	初	中	中	入	中	グランド	中					
12:15	濱田	曾我	佐野	林	榊山	曾我	小池	林	山本	高井	久保	新田	曾我	生田	神野	漆間	濱田	曾我	新田	伊藤	濱田	能野
12:50	トーナメントII	中	トーナメント	トーナメント	ゲームの日	トーナメント	中	トーナメント	入	ゲームの日	中	トーナメント	トーナメント	入	中	トーナメント	トーナメント	初	中	トーナメント		
14:10	トーナメントII	濱田	曾我	伊藤	佐野	トーナメント	中	トーナメント	榊山	生田	久保	加藤	曾我	榊山	林	生田	新田	加藤	伊藤	濱田	能野	
14:15	ルンバ	初	トーナメント	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	トーナメント	中	トーナメント	トーナメント	中	初	トーナメント	トーナメント	初	エバーグリーン	ルンバ	上	
15:35	佐野	伊藤	小池	加藤	曾我	榊山	高井	新田	新田	能野	余語	加藤	神野	濱田	林	久保	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	佐野	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		
16:35	グリーン	オレンジ	イエロー		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	イエロー	オレンジ	グリーン		S	グリーン	オレンジ	レッド
17:25	林	濱田	佐野		林	神野	東塾		加藤	伊藤	榊山	久保		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		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		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		18:30~ U18 I	18:30~ U18 II			18:30 U18 I	榊山				18:30 U18 I	林				U18 II	18:30 小池	
20:20	伊藤	佐野				入 新田	佐野	長谷川		中	余語				中	中	林				加藤	
20:25	入	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	初	中	中	入	初	中	中	
21:45	濱田	林	佐野	加藤	神野	長谷川	新田	堀内	伊藤	榊山	久保	加藤	長谷川	久保	神野	林	山本	秋田	加藤	新田	林	
21:50					ゲームの日	入	中	中	ゲームの日	中	初	中	ゲームの日	初	中	中	ゲームの日	初	中	中		
23:10					長谷川	新田	神野		末崎	加藤	伊藤	秋田	秋田	榊山	長谷川	久保	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					
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	入	中	中	中	中	中	グランド	
9:10	榊山	漆間	加藤	神野	濱田	新田	伊藤	
9:15	初	初	中	中	入	中	中	
10:35	林	漆間	加藤	新田	濱田	神野	佐野	
11:00	J10	初	中	林	新田	初	初	
11:30	伊藤	伊藤	加藤	榊山	英樹	伊藤	佐野	
12:20	J11	伊藤	加藤	榊山	英樹	伊藤	佐野	
12:30	グリーン	P	オレンジ	レッド	中	初	体験	
13:20	林	英樹	東塾	伊藤	長谷川	濱田	神野	
13:25	グリーン	P	オレンジ	レッド	中	初	体験	
14:15	新田	加藤	東塾	伊藤	長谷川	濱田	神野	
14:20	イエロー	オレンジ	グリーン	中	初	初	体験	
15:10	林	加藤	久保	新田	神野	能野	伊藤	
15:15	グリーン	オレンジ	中	中	U18 I	中	体験	
16:05	林	英樹	加藤	加藤	神野	濱田	伊藤	
16:35	グリーン	イエロー	中	中	神野	濱田	伊藤	
16:40	伊藤	久保	初	中	末崎	新田	長谷川	
17:00	榊山	東塾	初	中		神野	長谷川	
17:05	イエロー	入	中	中	17:05~	17:05~	17:05~	
17:55	久保	英樹	新田	新田	U18 I	U18 II	曾我	
18:00	新田	伊藤	山本	山本	18:00	18:00	18:30	
18:05	U18 II	U18 I	加藤	加藤	神野	佐野	体験	
19:20								
19:25	初	初	中	HOME PAGE				
20:45	英樹	伊藤	久保	NETSHOP				
20:50	入	初	中	Instagram				
22:10	伊藤	久保	英樹	http://www.longwood.co.jp				
				Tel (052) 736-4000				
	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

**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			

**7月期** 7月2日(金)～7月30日(金)

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。

- 7月1日(木)、7月23日(金)は通常レッスンはありません。
- 6月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(火)までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(木)までとなります。
- 7月期の振替予約の受付は6月24日(木)からとなります。

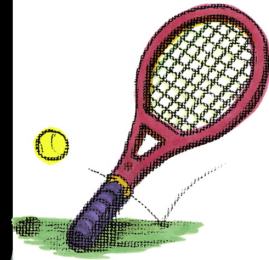
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

森林ロングウッドテニスクラブ



# 6月期 一般クラス レッスンテーマ

## 「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
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	ストロークでコースを 変えたらどこに立つ?	ポーチに出るタイミング 積極的な気持ちで	ボールの行方によって 誰を見るか?	まとめ ゲーム練習
初中級	相手がいなくて コントロール	ネットプレーヤーの 攻める・守るポジション	ストレートロブ! その後どうする?	まとめ ゲーム練習
中級	リターン球種・コース バリエーションを増やそう	サーブ球種・コース サービスダッシュにチャレンジ	攻守のメリハリをつけて ゲーム展開をしよう	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	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

※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。



# 6月期ジュニアレッスントーマ...サーブ



	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	ボールなげ うえなげ、したなげ	あたまのうえで うってみよう	打点の確認	コンチネンタル グリップ
2週目	あたまのうえで うってみよう	トスアップと ボールなげ	バランスよく打とう	スライスサーブに 挑戦しよう
3週目	じぶんでなげて うってみよう	コートにいれよう	力加減を覚えよう	ボールの飛びを コントロールしよう
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
	サーブで 5かいのうち2かい ラケットにあてよう	サーブで 5かいのうち1かい コートにいれよう	サーブで 5回中2回入れよう	スライスサーブで 5回中2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（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 6月3日(木) AM10:00~

曜日	時間	設定		6月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
火C	12:50~14:10	定員	8名	6/8 初中~中	6/15 初~初中	6/22 初~初中	6/29 中~上級
火I	21:50~23:10	定員	8名	/	6/15 初中~中	/	6/29 初中~中
水C	12:50~14:10	定員	8名	6/9 初中~中	6/16 中~上級	6/23 中~上級	6/30 初~初中
水I	21:50~23:10	定員	8名	/	6/16 初中~中	/	6/30 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

