

スクールカレンダー

8月期 7月31日(土)～9月3日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						31
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	3	

9月期 9月4日(土)～10月1日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						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	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。

- 8月11日(水)～17日(火)は通常レッスンはありません。
- 9月19日(日)、9月23日(木)は通常レッスンはありません。
該当日が在籍クラスの場合は無料振替とさせていただきます。
- 9月期の休会・退会の受付は**8月18日(水)**までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(水)までとなります。
- 9月期振替予約の受付は8月28(土)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

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
8月期テーマ 『サーブ&レシーブ』



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	サーブは簡単！① ボール投げから覚えよう	サーブは簡単② スイングにトスを当てはめよう	レシーブは リズムが大事	まとめ ゲーム練習
初中級	スライスサーブ 回転をかけるコツ	1st・2ndサーブの 打ち分けをしてみよう	レシーブポジションを 変えてみよう	まとめ ゲーム練習
中級	サーブのパワーアップ！ 肘を下げない	レシーブの返球確率UP！ 肘を引かない	回転サーブで サービスダッシュ	まとめ ゲーム練習
中II・上級	サービスダッシュの 大事なポイント	ブロックリターンで リターンダッシュ	サービスVSリターン どちらが先にネットをとれるか	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。



8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	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	ボールキャッチ	ききてがわはてのひらはんたいはてのこう	すばやく準備 まんなかにあてよう	スプリットステップ からすばやく準備
2週目	まんなかにあてよう	まんなかにあてよう	ボールの下側を さわろう	力加減をおぼえよう
3週目	ネットをこそう	さゆうにうごいて コートにいれよう	力加減をおぼえよう	バランスよく打とう
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
	ボレーで4回中2回 ネットをこそう	フォア、バックこうごで 6回中4回コートに いれる	ボレーボレーで コーチと 5往復続けよう	ボレーボレーで コーチと 7往復続けよう

※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 7月31日（土）AM10:00～

曜日	時間	設定		8月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
火C	12:50～14:10	定員	8名	/	8/10 初～初中	8/24 初中級	8/31 初級
火I	21:50～23:10	定員	8名	/	8/10 初中～中	/	8/31 中～中II
水C	12:50～14:10	定員	8名	8/4 初～初中	8/18 初級	8/25 中～中II	9/1 初中～中
水I	21:50～23:10	定員	8名	/	8/18 初中～中	/	9/1 中～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 1,100円(税込)/1回

