



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10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。																								
		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
		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 ー メ ン ト Ⅱ 林	入	中	中Ⅱ		初	中	初	中	上
10:50		佐野		濱田	伊藤		曾我 小池	林	山本	榊山		高井	新田	真野	榊山		牛田		濱田	神野		新田	伊藤 牛田	曾我 小池	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	中		初	初	中	中Ⅱ		入 曾我 牛田	中	グ ラ ン ド	中Ⅱ
12:15			曾我 佐野	林	伊藤		11:55 M 佐野	曾我 小池	林	山本		11:55 M 高井	真野	新田			曾我 生田	神野	牛田	濱田			新田	伊藤	能野 小池	
12:50	C	ト ー メ ン ト Ⅱ 林	中	ト ー メ ン ト Ⅱ 曾我	ト ー メ ン ト Ⅱ 加藤		ゲーム の日	13:20 体験 14:10	ト ー メ ン ト Ⅱ 林	中	神野		入	ゲーム の日	中	ト ー メ ン ト Ⅱ 加藤	ト ー メ ン ト Ⅱ 曾我	入		中Ⅱ	林 生田		初	中	ト ー メ ン ト Ⅱ 林	
14:10														生田	真野								新田		加藤	ト ー メ ン ト Ⅱ 林
14:15	D	シ ン グ ル ス 専 科	初	ト ー メ ン ト Ⅱ 曾我	ト ー メ ン ト Ⅱ 林		ト ー メ ン ト Ⅱ 曾我	エ バ ー グ リ ン	中Ⅱ	シ ン グ ル ス 専 科	新田		ト ー メ ン ト Ⅱ 新田	ト ー メ ン ト Ⅱ 能野	中Ⅱ	ト ー メ ン ト Ⅱ 加藤		中	初	ト ー メ ン ト Ⅱ 林	ト ー メ ン ト Ⅱ 久保		初	エ バ ー グ リ ン	ト ー メ ン ト Ⅱ 高井	上
15:35		佐野	伊藤 小池	加藤	林		曾我	榊山	高井	新田		新田	能野	余語	加藤		神野	濱田				曾我 小池	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			佐野	伊藤 小池	東塾		曾我 小池	新田 佐野	神野			榊山	新田 真野	伊藤			濱田	林 榊山	曾我 久保・生田	東塾			加藤	林 牛田	東塾	
16:35	J4	S	イエロー	オレンジ	グリーン			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			佐野	濱田 東塾	林		林 佐野	神野 榊山・小池	東塾 小池			加藤 生田	榊山 真野				S	濱田	東塾 生田	神野			伊藤 小池	林 小池	東塾 牛田	
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		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	
18:20		加藤	林 小池	濱田 東塾	伊藤		山本 小池	新田 東塾	神野 榊山			真野	新田	伊藤 生田	加藤		榊山	曾我 久保	神野 生田	東塾			加藤 新田	伊藤 曾我・小池	山本 東塾	
				18:30 U18Ⅰ 加藤				18:30～ U18Ⅰ 新田 小池	18:30～ U18Ⅱ 佐野	長谷川			中	18:30 U18Ⅰ 榊山			18:30 U18Ⅰ 榊山		中	中Ⅱ	林		U18Ⅱ 加藤	18:30 U18Ⅰ 林 小池 19:50		
19:00	G	初	入	19:50 佐野				入	新田 小池				余語						曾我							
20:20		伊藤 小池																								
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	林	佐野	加藤		神野	長谷川	新田	堀内		伊藤 生田	榊山 末崎	真野	加藤		長谷川 生田	久保	神野	林		山本 秋田	加藤	新田	林	
21:50	I						入	中	中Ⅱ			ゲーム の日	シ ン グ ル ス 専 科	初	中	中Ⅱ	シ ン グ ル ス 専 科	初	中	中Ⅱ		シ ン グ ル ス 専 科	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	S		入 榊山	中 新田	中Ⅱ 加藤	8:15 9:05	J8 神野	8:15～ オレンジ 濱田	中Ⅱ 新田	中Ⅱ 伊藤	グ ランド 伊藤		
9:10													
9:15	A	初 林生田	初中 榊山	中 加藤	中Ⅱ 新田	9:15	入 濱田 長谷川	中 神野	中 佐野	中Ⅱ 能野生田	中Ⅱ 新田		
10:35						10:05	体験						
		10:40		オレンジ	グリーン	10:55							
11:00	B	J10 11:30	初中 伊藤	中Ⅱ 加藤	林 東塾 榊山 生田	新田 生田		初 伊藤 長谷川	初中 佐野 生田	中 能野 榊山	中Ⅱ 新田		
12:20		J11 12:25			オレンジ 榊山 生田	レッド 英樹							
		12:30	グリーン J0 林 榊山	P 英樹	オレンジ 東塾 新田	レッド 伊藤 久保	12:30	中 長谷川	初中 濱田	体験 入 神野 生田	12:30	J0 13:20	
		13:25	グリーン J1 新田 榊山	P 加藤	オレンジ 東塾 久保	レッド 伊藤	13:50			オレンジ 佐野 新田	レッド 新田	13:25	J1 14:15
		14:20	イエロー J2 林 生田	オレンジ 加藤	グリーン 新田 東塾		13:55	初 神野 生田	初中 能野 榊山	オレンジ 伊藤 長谷川	グリーン 佐野 磯村	14:20	J2 15:10
15:15	E	15:15	グリーン J3 林	オレンジ 英樹	中 加藤		15:20	U18Ⅰ 神野 磯村	中 濱田	グリーン 曾我 新田	伊藤 長谷川	15:15	J3 16:05
16:35		16:10	グリーン J4 伊藤 榊山	イエロー 久保 東塾	初中 新田		16:40	神野 磯村	体験 新田 生田	イエロー 伊藤 榊山	グリーン 曾我 新田	16:10	J4 17:00
16:40	F	17:05	イエロー J5 久保 生田	入 英樹			16:45	初 榊山	中Ⅱ 佐野	17:05～ U18Ⅰ 長谷川 生田	17:05～ U18Ⅱ 曾我	17:05	F 18:25
18:00	G	18:00					18:05				18:30 体験 19:20		G 18:25
18:00		18:00											
19:20		18:00	新田		18:00	伊藤 生田							
19:25	H		初 英樹	初中 伊藤	中Ⅱ 久保								
20:45													
20:50	I		入 伊藤 生田	初中 久保	中 英樹	グ ランド 末崎							
22:10													
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

10月期 10月2日(土)～10月29日(金)

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	

11月期 11月1日(月)～11月28日(日)

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						

 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。

- 11月3日(水)、11月23日(火)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。

- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(金)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(月)までとなります。
- 11月期 振替予約の受付は10月23日(土)からとなります。

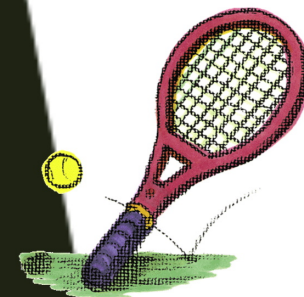
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

森林 ロンバッド 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

10月期テーマ 『ネットプレーの上達』



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	ラケットの反発力で ボールを飛ばそう！	ステップをマスターして、 スマッシュ&ボレー	前後の動きで 攻める・守る	まとめ ゲーム練習
初中級	ボレー・ストロークで ラリーをつなげるコツ	ロブを上げさせて スマッシュしよう	ボレー・スマッシュ！ 並行陣にチャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	ラケットを動かして パンチボレー！	足を動かして ローボレー！	アプローチから ネットプレー勝負！	まとめ ゲーム練習
中Ⅱ・上級	攻めるポジションでの ボレー・スマッシュ	守るポジションでの ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジを マスターしよう！	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 ポジションニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。



10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	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	ラケットのもちかたをおぼえよう	ラケットのもちかたをおぼえよう	打点とスイングの確認	打点とスイングの確認
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	ラケットのふりかたをおぼえよう	力加減をおぼえよう	高さを意識して返球しよう
3週目	だてんをおぼえよう	だてんをおぼえよう	高さを意識して返球しよう	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	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	ただしいフォームでフォアハンドをうとう	ただしいフォームでフォアハンドをうとう	4回連続でコートに入れよう	5回連続でコートに入れよう

※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 10月2日（土）AM10:00～

曜日	時間	設定		10月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
火C	12:50～14:10	定員	8名	10/5 初～初中	10/12 初中～中	10/19 初級	10/26 中～中Ⅱ
水C	12:50～14:10	定員	8名	10/6 中～中Ⅱ	10/13 初級	10/20 初～初中	10/27 初中～中
水I	21:50～23:10	定員	8名			10/20 初中～中	10/27 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

