

	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。										※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。)															
	M・・・メンバーズレッスン				※入門クラスは50分で行います。										※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。															
	P・・・ベアレックス				※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。																									
											※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	上	入	初	中		初	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		ト ー ナ ー Ⅱ 林	入	中	中Ⅱ		初	中	初	中	上					
A	佐野	曾我	濱田	伊藤		曾我 小池	林	山本	榊山		高井	新田	久保	榊山		曾我 生田	牛田	濱田	神野		新田	伊藤 牛田	曾我 小池	能野						
10:50	濱田	曾我 佐野	グラ ランド 林	上 伊藤		榊山	曾我 小池	初 中 林	中 山本		高井	10:55 体験 11:45	初 中 久保	中 新田		曾我 生田	神野	牛田	濱田		曾我 牛田	中 新田	グラ ランド 伊藤	中Ⅱ 能野 小池						
10:55	入	初	グラ ランド 林	上		入	初	初	中		入	10:55 体験 11:45	初	中	中		初	初	中	中Ⅱ		入	中	グラ ランド 伊藤	中Ⅱ 能野 小池					
B	濱田	曾我 佐野	グラ ランド 林	上 伊藤		榊山	曾我 小池	初 中 林	中 山本		高井	11:55 M 佐野 12:45	初	中	中		曾我 生田	神野	牛田	濱田		曾我 牛田	中 新田	グラ ランド 伊藤	中Ⅱ 能野 小池					
12:15		曾我 佐野	グラ ランド 林	上 伊藤		榊山	曾我 小池	初 中 林	中 山本		高井	11:55 M 佐野 12:45	初	中	中		曾我 生田	神野	牛田	濱田		曾我 牛田	中 新田	グラ ランド 伊藤	中Ⅱ 能野 小池					
12:50	ト ー ナ ー Ⅱ 林	中	ト ー ナ ー Ⅰ 曾我	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤		グ レ イ ム の 日	13:20 体験 14:10	ト ー ナ ー Ⅰ 林	中 神野 生田		入 真野	グ レ イ ム の 日	中	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤		ト ー ナ ー Ⅰ 曾我	入	中Ⅱ 林 生田		初	中	中	ト ー ナ ー Ⅰ 林							
C	ト ー ナ ー Ⅱ 林	中	ト ー ナ ー Ⅰ 曾我	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤		グ レ イ ム の 日	13:20 体験 14:10	ト ー ナ ー Ⅰ 林	中 神野 生田		入 真野	グ レ イ ム の 日	中	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤		ト ー ナ ー Ⅰ 曾我	入	中Ⅱ 林 生田		初	中	中	ト ー ナ ー Ⅰ 林							
14:10	ト ー ナ ー Ⅱ 林	中	ト ー ナ ー Ⅰ 曾我	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤		グ レ イ ム の 日	13:20 体験 14:10	ト ー ナ ー Ⅰ 林	中 神野 生田		入 真野	グ レ イ ム の 日	中	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤		ト ー ナ ー Ⅰ 曾我	入	中Ⅱ 林 生田		初	中	中	ト ー ナ ー Ⅰ 林							
14:15	シ ン グ ル ス 専 科	初 中	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤	ト ー ナ ー Ⅱ 林		ト ー ナ ー Ⅰ 曾我	エ バ ー グ リ ン	中Ⅱ 榊山	シ ン グ ル ス 専 科		ト ー ナ ー Ⅰ 新田	ト ー ナ ー Ⅱ 能野	中Ⅱ 余語	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤		中	初	ト ー ナ ー Ⅱ 林	ト ー ナ ー Ⅰ 久保		初	エ バ ー グ リ ン	ト ー ナ ー Ⅰ 伊藤	上 高井 能野						
D	シ ン グ ル ス 専 科	初 中	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤	ト ー ナ ー Ⅱ 林		ト ー ナ ー Ⅰ 曾我	エ バ ー グ リ ン	中Ⅱ 榊山	シ ン グ ル ス 専 科		ト ー ナ ー Ⅰ 新田	ト ー ナ ー Ⅱ 能野	中Ⅱ 余語	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤		中	初	ト ー ナ ー Ⅱ 林	ト ー ナ ー Ⅰ 久保		初	エ バ ー グ リ ン	ト ー ナ ー Ⅰ 伊藤	上 高井 能野						
15:35	佐野	伊藤 小池	加藤	林		曾我 小池	グリーン	中Ⅱ 榊山	シ ン グ ル ス 専 科		ト ー ナ ー Ⅰ 新田	ト ー ナ ー Ⅱ 能野	中Ⅱ 余語	ト ー ナ ー Ⅱ 加藤		中	初	ト ー ナ ー Ⅱ 林	ト ー ナ ー Ⅰ 久保		初	エ バ ー グ リ ン	ト ー ナ ー Ⅰ 伊藤	上 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						
J3		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						
16:30		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	S	イエロー	オレンジ	グリーン			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			グリーン	オレンジ	レッド						
J4	S	佐野	濱田	林			林 佐野	神野 榊山・小池	東塾 生田			加藤	伊藤 生田	榊山 久保			濱田	東塾 生田	神野			伊藤	林 小池	東塾 牛田						
17:25		佐野	濱田	林			林 佐野	神野 榊山・小池	東塾 生田			加藤	伊藤 生田	榊山 久保			濱田	東塾 生田	神野			伊藤	林 小池	東塾 牛田						
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					
J5	P	林	濱田	伊藤			山本 生田	新田 東塾	神野 榊山・小池			新田	伊藤 久保	加藤			榊山	曾我 久保	神野 生田	東塾			加藤	伊藤 新田	山本 東塾					
18:20	加藤	林 小池	濱田	伊藤			山本 生田	新田 東塾	神野 榊山・小池			新田	伊藤 久保	加藤			榊山	曾我 久保	神野 生田	東塾			加藤	伊藤 新田	山本 東塾					
			18:30 U18 I 加藤				18:30~ U18 I 佐野	18:30~ U18 II 長谷川				18:30 U18 I 榊山 真野					18:30 U18 I 榊山	中 曾我	中Ⅱ 林			18:30 U18 I 林 小池 19:50								
19:00	初		U18 II				入	新田 生田	佐野	長谷川		中		榊山 真野			榊山	中 曾我	中Ⅱ 林			U18 II	加藤							
G	伊藤 小池	佐野					入	新田 生田	佐野	長谷川		中		榊山 真野			榊山	中 曾我	中Ⅱ 林			U18 II	加藤							
20:20							入	新田 生田	佐野	長谷川		中		榊山 真野			榊山	中 曾我	中Ⅱ 林			U18 II	加藤							
20:25	入	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		入	初	初	中		入	初	中	中Ⅱ						
H	濱田	林	佐野	加藤		神野 生田	長谷川	新田	堀内		伊藤 生田	榊山 末崎	久保	加藤		長谷川 生田	久保	神野	林		山本 秋田	加藤	新田	林						
21:45		林	佐野	加藤		神野 生田	長谷川	新田	堀内		伊藤 生田	榊山 末崎	久保	加藤		長谷川 生田	久保	神野	林		山本 秋田	加藤	新田	林						
21:50						グ レ イ ム の 日 2週目 4週目	入	中	中Ⅱ		グ レ イ ム の 日 末崎	シ ン グ ル ス 専 科 加藤	初	中	中Ⅱ		シ ン グ ル ス 専 科 秋田	初	中	中Ⅱ		シ ン グ ル ス 専 科 林	初	中	中					
I						グ レ イ ム の 日 2週目 4週目	入	中	中Ⅱ		グ レ イ ム の 日 末崎	シ ン グ ル ス 専 科 加藤	初	中	中Ⅱ		シ ン グ ル ス 専 科 秋田	初	中	中Ⅱ		シ ン グ ル ス 専 科 林	初	中	中					
23:10						グ レ イ ム の 日 2週目 4週目	入	中	中Ⅱ		グ レ イ ム の 日 末崎	シ ン グ ル ス 専 科 加藤	初	中	中Ⅱ		シ ン グ ル ス 専 科 秋田	初	中	中Ⅱ		シ ン グ ル ス 専 科 林	初	中	中					
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									

[illegible]

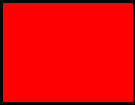
スクールカレンダー

9 月 期 9 月 4 日 (土) ~ 1 0 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	

1 0 月 期 1 0 月 2 日 (土) ~ 1 0 月 2 9 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	

 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。

- 9 月 2 3 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させていただきます。
- 1 0 月 期の休会・退会の受付は 9 月 1 5 日 (水) までとなります。
- 1 1 月 期の休会・退会の受付は 1 0 月 1 5 日 (金) までとなります。
- 1 0 月 期の振替予約の受付は 9 月 2 5 日 (土) からとなります。

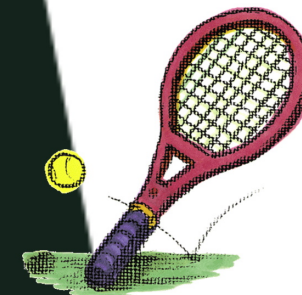
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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

9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	後衛の仕事は？ ラリーを繋げること！	前衛の仕事は？ ポイントを取ること！	ロブでポジションチェンジ からのゲーム展開	まとめ ゲーム練習
初中級	ストロークで相手を 前後に走らせよう	チャンスを作って ネットプレーへ！	ボレーとストロークで ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
中級	センターセオリーからの ストロークで崩す	ドロップ、アングルボレー テクニックで攻めよう	スマッシュからの ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
中Ⅱ・上級	ネット並行陣VSストローク並行陣 二人で攻める・守る	ネット並行陣VS雁行陣 相手の構えで見極める	並行陣VS並行陣 速い展開に対応しよう	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	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ（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。



9月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・スマッシュ



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	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 	トスアップと ボールなげ 	打点とスイングの確認	打点とスイングの確認 
2週目	だてんをおぼえよう	打点をおぼえよう	ボールの落下点に 入ろう 	ボールの落下点に 入ろう 
3週目	じぶんでなげて うってみよう 	自分で投げて 打ってみよう	狙って打とう	左右に打ちわけ
4週目	バッジチャレンジ ただしフォームで サーブをうとう 	バッジチャレンジ 正しいフォームで サーブを打とう	バッジチャレンジ スマッシュ5回中3回 コートに入れよう	バッジチャレンジ スマッシュ5回中4回 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 9月4日（土）AM10:00～

曜日	時間	設定		9月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
火C	12:50～14:10	定員	8名	9/7 初～初中	9/14 中～中Ⅱ	9/21 初中～中	9/28 初級
火I	21:50～23:10	定員	8名		9/14 初中～中		9/28 中～中Ⅱ
水C	12:50～14:10	定員	8名	9/8 初～初中	9/15 初級	9/22 中～中Ⅱ	9/29 初中～中
水I	21:50～23:10	定員	8名		9/15 初中～中		9/29 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

