



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12月期レッスンスケジュール

		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
A	9:30	上	入	初	中	初	初	中	中	初	初	中	中	ト	入	中	中	初	中	初	上
	10:50	佐野	曾我	濱田	伊藤	曾我	小池	濱田	山本	高井	新田	谷口	榊山	ト	入	中	中	新田	伊藤	曾我	能野
B	10:55	入	初	グ	上	入	初	初	中	入	10:55 体験	初	中	初	中	中	中	入	中	ク	中
	12:15	濱田	曾我	新田	伊藤	榊山	曾我	小池	濱田	高井	11:45 真野	曾我	生田	加藤	牛田	濱田	小池	曾我	新田	伊藤	能野
C	12:50	ト	中	ト	メン	ト	メン	中	中	入	11:55 M 高井	ト	中	ト	中	中	中	初	中	ト	中
	14:10	メン	ナ	メン	ナ	メン	ナ	中	中	榊山	谷口	真野	加藤	ト	入	中	中	初	中	ト	中
D	14:15	シ	初	ト	メン	ト	メン	中	中	ト	メン	中	中	ト	初	中	中	初	中	ト	中
	15:35	シ	伊藤	小池	加藤	新田	曾我	榊山	高井	新田	能野	余語	加藤	牛田	濱田	小池	加藤	曾我	伊藤	高井	能野
J3	15:40	グリーン	オ	オ		P	オ	レ		グリーン	オ	レ		P	グリーン	オ	レ	グリーン	オ	レ	
	16:30	東	伊藤	小池		曾我	新田	谷口		榊山	新田	伊藤		濱田	谷口	曾我	東	加藤	牛田	東	
J4	16:35	S	イ	オ	グ		グ	オ	レ	S	イ	オ	グ	S	イ	オ	グ	S	グリーン	オ	レ
	17:25	佐	濱田	新田	東	谷口	濱田	東		加藤	伊藤	榊山	真野	濱田	東	加藤	牛田	伊藤	谷口	東	
J5	17:30	P	イ	オ	グ		イ	オ	グ	P	イ	オ	グ		イ	オ	グ		イ	オ	グ
	18:20	加	佐	濱田	伊藤	山本	新田	榊山	東	真野	新田	伊藤	加藤	榊山	曾我	谷口	東	加藤	伊藤	山本	東
G	19:00	初	U18 II	18:30~ U18 I	加藤	入	新田	濱田	長谷川	入	谷口	中	榊山	18:30~ U18 I	中	中	中	U18 II	18:30~ U18 I	谷口	
	20:20	伊藤	新田	19:50		新田	濱田	長谷川		余語				19:50	曾我	濱田		加藤			
H	20:25	入	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	初	中	入	初	中	中
	21:45	濱田	小池	新田	加藤	谷口	長谷川	新田	堀内	伊藤	榊山	真野	加藤	小池	生田	谷口		加藤	谷口	佐野	
I	21:50			入	中	入	中	中		ゲームの日	シ	ル	初	シ	ル	初	中	シ	ル	初	中
	23:10			長谷川	新田	谷口				生田	加藤	伊藤	秋田	秋田	榊山	長谷川	谷口	佐野	山本	谷口	
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		アウト		インドア		アウト	
		D	C	B	A	D	C	B	A
S	7:50	入	中	中		中	中	中	グ
	9:10	榊山	新田	加藤		榊山	濱田	新田	伊藤
A	9:15	初	初	中	中	入	中	中	中
	10:35	谷口	榊山	加藤	新田	濱田	新田	佐野	能野
B	11:00	初	中	中		初	初	中	中
	12:20	伊藤	加藤	榊山	英樹	伊藤	佐野	能野	新田
C	12:30	グリーン	P	オ	レ	中	初	中	入
	13:20	谷口	英樹	東	伊藤	長谷川	濱田	佐野	榊山
D	13:25	グリーン	P	オ	レ	初	初	中	中
	14:15	新田	加藤	東	伊藤	榊山	能野	長谷川	濱田
E	14:20	イエロー	オ	オ	グ	中	中	中	中
	15:10	谷口	加藤	新田	東	伊藤	佐野	能野	伊藤
F	15:15	グリーン	オ	中		中	中	中	中
	16:05	榊山	英樹	加藤		伊藤	佐野	能野	伊藤
G	16:10	グリーン	イエロー	初		初	中	中	中
	17:00	伊藤	久保	新田		榊山	佐野	能野	伊藤
H	17:05	イエロー	入	中		初	中	中	中
	18:00	久保	英樹	新田		生田	佐野	能野	伊藤
I	18:00	U18 II	U18 I	伊藤					
	19:20	新田	生田	濱田					
HOME PAGE									
NETSHOP									
Instagram									
http://www.longwood.co.jp									
Tel (052) 736-4000									
7:10~21:40									
7:10~22:25									

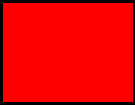
スクールカレンダー

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (月) ~ 1 2 月 2 6 日 (日)

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	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						

1 月期 1 月 5 日 (水) ~ 2 月 1 日 (火)

日	月	火	水	木	金	土
			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	2/1				

 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。

- 1 2 月 2 7 日 (月) から 1 月 4 日 (火) まで年末年始、休館日となります。
- 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日 (水) までとなります。
- 2 月期の休会・退会の受付は 1 月 1 5 日 (土) までとなります。
- 1 月期の振替の予約は 1 月 5 日 (水) から受付いたします。(システム導の為)

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

12月期テーマ ゲームを楽しもう



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	ラリーを続けるためには 高さのコントロール	ボレーを決めるためには ネットへ詰める動き	前衛と後衛の ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
初中級	攻守の切り替え スピードをコントロール	強弱をつけて ボレーをしよう	積極的にネットプレーに チャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	回転・スピードで 深さの調節	ネットプレーでの 攻守の立ち位置	ロブケアからの 並行陣展開	まとめ ゲーム練習
中Ⅱ・上級	並行陣に対する ストロークの配球	雁行陣に対する ネットプレーの配球	並行陣同士の 攻守の展開	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュから 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、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。



12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・スマッシュ

☆どこかにロングちゃん・ウッドくんがかくれているよ!



	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	基本をおぼえよう	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	あたまのうえで うってみよう	打点をおぼえよう 	ボールの落下点に 入ろう	ステップをマスター 落下点に入ろう 
3週目	じぶんでなげて うってみよう 	バランスよく打とう	力加減を覚えよう	力加減を覚えよう
4週目	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	バッジチャレンジ サーブで5回中1回 コートにいれる	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 ネットから下がってスマッシュ 5回中3回コートに入れる

※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 11月27日（土）AM10:00～

曜日	時間	設定		12月期 日程			
				1週	2週	3週	4週
火C	Dコート 12:50～14:10	定員	8名	11/30 初級	12/7 初～初中	12/14 中～中Ⅱ	12/21 初級
水C	Cコート 12:50～14:10	定員	8名	12/1 初中～中	12/8 初中～中	12/15 初級	12/22 初中～中
水I	Dコート 21:50～23:10	定員	8名	12/1 初中～中	12/8 中～中Ⅱ	12/15 初～初中	12/22 中～中Ⅱ
金C	Cコート 12:50～14:10	定員	8名	12/3 中～中Ⅱ	12/10 初級	12/17 初中～中	12/24 初中～中

●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

