



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

2022年5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...ペアレッスン

※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。

※お休みの連絡は30分前までにお願いします。(無断欠席は振替消失となります)
※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。

	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II	初	初	中	中II	トナメントI	入	中	中II	初	中	初	上
10:50	佐野	曾我	濱田	小池	曾我	濱田	山本	榊山	高井	新田	谷口	榊山	曾我	小池	濱田	牛田	牛田	笹邊	三上	能野
10:55	入	初	グランド	上	入	初	初	中	入	10:55 体験	初	中	初	初	中	中II	入	中	グランド	中II
12:15	濱田	曾我	新田	三上	榊山	曾我	濱田	山本	高井	11:45	谷口	新田	曾我	生田	小池	牛田	三上	牛田	笹邊	能野
12:50	トナメントII	中	トナメントI	トナメントII	ゲームの日	トナメントI	トナメントII	中	入	ゲームの日	トナメントI	トナメントII	トナメントI	入	中II	トナメントI	初	ゲームの日	中	トナメントI
14:10	佐野	濱田	曾我	三上	小池	13:20 体験	谷口	濱田	榊山	寺澤	真野	能野	トナメントI	能野	榊山	谷口	牛田	生田	谷口	三上
14:15	シラカ	初	トナメントII	トナメントII	トナメントI	エペイ	グリーン	中II	トナメントI	トナメントII	トナメントII	トナメントII	中	初	トナメントII	トナメントII	初	エペイ	トナメントI	上
15:35	佐野	小池	三上	新田	曾我	榊山	高井	新田	新田	能野	真野	三上	牛田	濱田	小池	三上	曾我	生田	高井	能野
15:40	グリーン	オレンジ	グリーン		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	東塾	小池	濱田		曾我	新田	谷口		榊山	新田	生田		濱田	谷口	曾我	東塾	三上	牛田	東塾	
16:35	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	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	佐野	東塾	新田		谷口	濱田	東塾		三上	真野	榊山		濱田	東塾	三上		三上	谷口	東塾	
17:30	P	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	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	牛田	曾我	山本
18:20	三上	佐野	濱田	東塾	山本	新田	榊山	東塾	真野	新田	三上	谷口	榊山	曾我	谷口	東塾	牛田	曾我	山本	東塾
19:00	初	18:30~ イエロー	19:00~ イエロー	19:50	19:00~ イエロー	18:30~ イエロー	18:30~ イエロー		初	中	榊山		18:30~ イエロー	18:30~ イエロー	18:30~ イエロー		19:00~ イエロー	18:30~ イエロー	18:30~ イエロー	
20:20	小池	新田			入	新田	濱田	大塚	谷口	寺澤			榊山	小池	19:50		曾我	濱田	谷口	
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
21:45	濱田	小池	新田	三上	谷口	大塚	新田	堀内	生田	榊山	真野	三上	大塚	谷口	生田	三上	山本	生田	谷口	真野
21:50					入	谷口	中	中II	19:00~ イエロー	18:30~ イエロー	18:30~ イエロー		19:00~ イエロー	18:30~ イエロー	18:30~ イエロー		19:00~ イエロー	18:30~ イエロー	18:30~ イエロー	
23:10					新田	大塚			三上	寺澤	生田		三上	榊山	生田	谷口	真野	山本	曾我	
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II		中	中II	グランド		
9:10	榊山	新田	谷口		8:15~ J8	8:15~ J8	濱田	新田	
9:15	初	初	中	中II	9:15	入	中	中II	
10:35	谷口	榊山	生田	新田	10:05 体験	濱田	新田	佐野	
11:00	J10	初	中II	谷口	11:00	初	初	中	
11:30	11:30	寺澤	大塚	東塾	11:30	三上	佐野	能野	
12:20	J11	新田	榊山	東塾	12:20	生田	濱田	新田	
12:30	グリーン	P	オレンジ	レッド	12:30	イエロー	初	12:30	入
13:20	J0	谷口	生田	新田	13:20	生田	濱田	13:20	体験
13:25	J1	新田	寺澤	東塾	13:25	初	初	13:25	体験
14:15	J2	谷口	大塚	東塾	14:15	三上	能野	14:15	新田
15:10	J3	榊山	小池	谷口	15:10	濱田	新田	15:10	佐野
15:15	J4	榊山	山本	東塾	15:15	15:20~ イエロー	中	15:20~ イエロー	三上
16:05	J5	生田	山本	新田	16:05	生田	濱田	16:05	曾我
16:35	J6	生田	山本	新田	16:35	磯村	濱田	16:35	新田
16:40	J7	生田	山本	新田	16:40	16:40	濱田	16:40	佐野
17:05	J8	生田	山本	新田	17:05	初	中II	17:05~ イエロー	曾我
18:00	J9	生田	山本	新田	18:00	生田	濱田	18:00~ イエロー	濱田
18:00	J10	生田	山本	新田	18:00	濱田	新田	18:00~ イエロー	濱田
18:20	J11	生田	山本	新田	18:20	濱田	新田	18:20	濱田
18:30	J12	生田	山本	新田	18:30	濱田	新田	18:30	濱田
18:40	J13	生田	山本	新田	18:40	濱田	新田	18:40	濱田
19:00	J14	生田	山本	新田	19:00	濱田	新田	19:00	濱田
19:20	J15	生田	山本	新田	19:20	濱田	新田	19:20	濱田
19:25	J16	生田	山本	新田	19:25	濱田	新田	19:25	濱田
19:50	J17	生田	山本	新田	19:50	濱田	新田	19:50	濱田
20:05	J18	生田	山本	新田	20:05	濱田	新田	20:05	濱田
20:20	J19	生田	山本	新田	20:20	濱田	新田	20:20	濱田
20:45	J20	生田	山本	新田	20:45	濱田	新田	20:45	濱田
20:50	J21	生田	山本	新田	20:50	濱田	新田	20:50	濱田
21:05	J22	生田	山本	新田	21:05	濱田	新田	21:05	濱田
22:10	J23	生田	山本	新田	22:10	濱田	新田	22:10	濱田
HOME PAGE					HOME PAGE				
NETSHOP					NETSHOP				
Instagram					Instagram				
http://www.longwood.co.jp	http://www.longwood.co.jp				http://www.longwood.co.jp				
Tel (052) 736-4000	Tel (052) 736-4000				Tel (052) 736-4000				
7:10~21:40	7:10~21:40				7:10~18:00				
7:10~22:25	7:10~22:25				7:10~18:40				

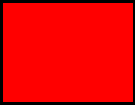
スクールカレンダー

5月期 5月6日(金)～6月2日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					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		

6月期 6月3日(金)～6月30日(木)

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		

 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。

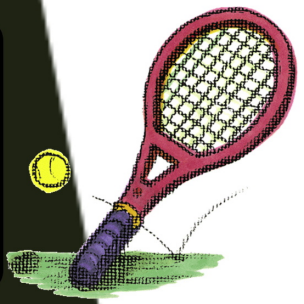
- 5月期の休会・退会の受付は終了しています。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(日)までとなります。
- 6月期の振替の予約は5月27日(金)から受付いたします。

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
5月期テーマ 『ボレーの基本』



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	フォアハンドストローク 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	キャッチボールで 感覚を身につけよう	ボレーは、リズム バランス・タイミング	積極的にボレーを してみよう!	まとめ ゲーム練習
初中級	決めるボレー 強化週間	守りのボレー 強化週間	ボレー対ストロークで コースを変えてみよう	まとめ ゲーム練習
中級	深さを出すためには ラケットを動かそう	速いテンポでの コンパクトボレー	浮いたボールを しっかり詰めて決めよう	まとめ ゲーム練習
中II・上級	威力のあるハイボレーを しっかり決めよう	打球方向に 詰めてよう	予測を立てて ネットプレーをしよう	まとめ ゲーム練習
トーナメント	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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苦手を克服しましょう。



5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	うごきかたをおぼえよう	ラリーを続けるコツ	回転を覚えよう
1週目	コロコロとワンバウンド	うごきだしのきほん スプリットステップ	素早く準備 真ん中に当てよう	スライス回転のポイント
2週目	したからうえにラケットをふろう	したからうえにラケットをふろう	打った後のかまえ直し	トップスピンのポイント
3週目	はなれたボールにおいついてうとう	いっぱいうごいてネットをこそう	フットワークを使って返球し続けよう	いろんな回転をかけてラリーをする
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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 4月25日（月）AM10:00～

曜日	時間	設定		5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	5/10 中～中Ⅱ	5/17 初～初中	5/24 初中～中	5/31 初～初中
水C	Cコート 12:50～14:10	定員	8名	/	5/18 初中～中	5/25 初級	6/1 中～中Ⅱ
金C	Cコート 12:50～14:10	定員	8名	5/6 初～初中	5/13 初級	5/20 中～中Ⅱ	5/27 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

