



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7(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		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	トナメント 入	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	トナメント II 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	11:10 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	12:00 体験	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 佐野	中	トナメント I 曾我	トナメント II 三上	夏休み限定 Jr.レッスン 開催	トナメント I 谷口	トナメント II 濱田	中	入	夏休み限定 Jr.レッスン 開催	榊山	真野	トナメント I 能野	トナメント I 榊山	夏休み限定 Jr.レッスン 開催	中II	初	中	トナメント I 三上	トナメント I 三上	
14:15	シラカ 佐野	初	トナメント II 三上	トナメント II 新田	トナメント I 曾我	トナメント I 榊山	中II	シラカ 新田	トナメント I 新田	トナメント II 能野	中II	トナメント II 真野	トナメント I 能野	トナメント II 三上	トナメント I 能野	トナメント II 三上	中	初	トナメント I 三上	トナメント I 三上	
15:40	J3	グリーン	オレンジ	グリーン	P	オレンジ	レッド	東	グリーン	オレンジ	レッド	東	P	グリーン	オレンジ	レッド	東	グリーン	オレンジ	レッド	東
16:35	J4	S	佐野	東	S	谷口	濱田	東	S	三上	真野	榊山	S	濱田	東	三上	S	三上	谷口	東	
17:30	J5	P	三上	佐野	S	山本	新田	榊山	P	真野	新田	三上	谷口	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド	榊山	曾我	谷口	東
19:00	G	初	小池	新田	入	新田	濱田	大塚	初	中	榊山		18:30~ イエロー	榊山 (小池)	中	中II	18:30~ イエロー	谷口	生田	18:30~ イエロー	谷口
20:25	H	入	濱田	初	初	中	中II	初	初	中	中II	入	大塚	初	初	中	入	山本	初	中	
21:50	I					入	中	中II			シラカ 三上	初	中	中II			シラカ 三上	初	中		
23:10						入	中	中II			シラカ 三上	初	中	中II			シラカ 三上	初	中		

	土				日			
	インドア		アウト		インドア		アウト	
	D	C	B	A	D	C	B	A
7:50	入	中	中II	中	中	中II	グランド	
9:10	榊山	新田	谷口	濱田	濱田	新田	小池	
9:15	初	初	中	中II	入	中	中	中II
10:35	谷口	榊山	生田	新田	濱田	新田	佐野	能野
11:00	J10	初	中	谷口	11:30	初	中	中II
12:20	J11	寺澤	大塚	榊山	12:25	三上	佐野	能野
12:30	J0	グリーン	P	オレンジ	13:20	イエロー	初	中
13:25	J1	新田	寺澤	東	13:50	J1	濱田	体験
14:20	J2	谷口	東	新田	14:15	J2	初	中
15:15	J3	榊山	谷口	東	15:10	J3	三上	濱田
16:35	J4	榊山	山本	東	16:40	J4	濱田	新田
17:05	J5	生田	山本	新田	17:05	F	初	中
18:00	G	新田	生田	大塚	18:00~	G	生田	佐野
19:20	H	山本	笹邊	大塚	18:25	G	濱田	体験
20:45	I	入	初	中	18:50	G	濱田	体験
22:10								

HOME PAGE

NETSHOP

Instagram

http://www.longwood.co.jp  
Tel (052)736-4000

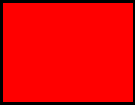
# スクールカレンダー

**7月期** 7月1日(金)～7月28(木)

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		

**8月期** 7月29日(金)～8月28(日)

日	月	火	水	木	金	土
					29	30
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						

 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。

- 7月18日(月)はお休みになります。該当日のレッスンは無料振替になります。
- 8月12日(金)～8月14日(日)はお休みになります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(金)までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は8月15日(月)までとなります。

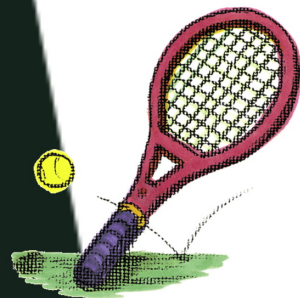
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

**森林オンワードテニスクラブ**

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

## 7月期テーマ 『スマッシュ&ボレー』



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	ロブが上がったら 横を向いてテイクバック	スマッシュのフットワーク 前後に動いて打とう	コンビネーション ボレー&スマッシュ	まとめ ゲーム練習
初中級	コンチネンタルグリップで 手首の使い方を覚えよう	深いロブを 返球しよう	下がってスマッシュ！ ネットに詰めてボレー！	まとめ ゲーム練習
中級	スマッシュは 肘と手首で決まる	回転をかけて コントロールUP！	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう！	まとめ ゲーム練習
中II・上級	打点が後ろになったら ハイボレーで返球しよう	スマッシュした後の ペアのポジション	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	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。



# 7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	たくさんうごこう	試合で使おう	決めるボール
1週目	ネットのちかくであてよう 	うごいてボールキャッチ	ボールの高さに合わせよう 	ボールの高さに合わせよう
2週目	はしってボールをあてよう 	さゆうのうごき	ネットに近づいて打とう 	ネットに近づいて打とう
3週目	まとをねらってみよう	はしってボレーネットをこそう	的当て	的を狙って打とう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでネットをこそう (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	<b>メダルチャレンジ</b> ボレー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	<b>メダルチャレンジ</b> ボレー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	<b>メダルチャレンジ</b> ボレー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 6月24（金）AM10:00～

曜日	時間	設定		7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	7/5 中～	7/12 初～初中	7/19 中～	
水C	Cコート 12:50～14:10	定員	8名		7/13 初～初中	7/20 初級	
金C	Cコート 12:50～14:10	定員	8名	7/1 初～初中	7/8 初級	7/15 初～初中	7/22 中～

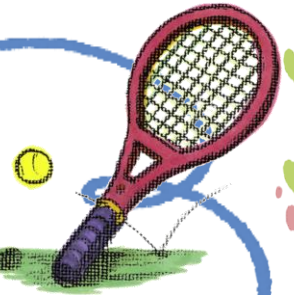
●申し込み人数が3人に満たない場合は、中止とさせていただきます。予め承知の上、お申し込み下さい。

●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



# 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！！

曜日	時間	設定	8月期 日程			
			1週	2週	3週	4週
火C	Dコート 12:50~14:10		<b>8月期の ゲームの日は 全てお休み致します</b>			
水C	Cコート 12:50~14:10					
金C	Cコート 12:50~14:10					

●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

