



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8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

※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。

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

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...ペアレッスン

※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。

※入門受け放題の方が一度にできる振替のご予約は1個までとさせていただきます。

※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	トメント 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	初	中	中II	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	11:10 体験	12:00	谷口	新田	曾我	生田	小池	牛田	濱田	三上	牛田	笹邊	能野
12:50	トメント II	中	トメント I	トメント II	夏休み限定 Jレッスン 開催	トメント I	中		入	夏休み限定 Jレッスン 開催	中	トメント II	能野	トメント I	入	夏休み限定 Jレッスン 開催	中II	谷口	初		グランド	トメント I
14:10	佐野	濱田	曾我	三上	13:20 体験	谷口	濱田		榊山		真野	トメント II	能野	トメント I	能野	榊山	開催	中II	牛田		谷口	三上
14:15	シラカ	初	トメント I	トメント II	トメント I	グリーン II	中II	シラカ	トメント I	トメント II	中II	トメント II	三上	中	初	トメント II	トメント I	能野	初	エバー グリーン	トメント 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	小池	三上	能野	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		小池	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	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		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	S	佐野	東塾	新田	谷口	濱田	東塾		S	三上	真野	榊山		S	濱田	東塾	三上	S	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	オレンジ	グリーン			
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	19:00~ イエロー	三上		18:30~ イエロー	19:00~ イエロー	曾我		18:30~ イエロー	18:30~ イエロー	生田		18:30~ イエロー	18:30~ イエロー	生田		19:00~ イエロー	19:00~ イエロー	谷口			
20:20	小池	新田	19:50		入	新田	濱田	曾我	初	中	榊山		初	中	曾我	濱田	入	曾我	濱田			
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	小池	新田	堀内	生田	榊山	真野	三上	榊山	谷口	三上	能野	山本	谷口	真野			
21:50					入	中	中II		シラカ	初	中	中II	シラカ	初	中	中II	シラカ	初	中	中II		
23:10					新田	堀内			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	7:50	中	中II	グランド							
9:10		榊山	新田	谷口	8:15 J8	8:15~ 9:05 体験	濱田	小池							
9:15	初	初	中	中II	9:15	入	中	中II							
10:35	谷口	榊山	生田	新田	10:35	濱田	新田	能野							
11:00	J10	初	中II	生田	11:00	初	初	中II							
11:30	11:30	中	東塾	小池	11:30	中	中II	新田							
12:20	J11	寺澤	新田	東塾	12:20	三上	佐野	能野							
12:30	J0	谷口	生田	山本	12:30	入	体験	入							
13:20	J1	榊山	寺澤	生田	13:20	濱田	新田	小池							
14:15	J2	谷口	東塾	新田	14:15	初	初	中II							
15:10	J3	榊山	谷口	生田	15:10	三上	能野	佐野							
15:15	J4	榊山	山本	東塾	15:15	中	中II	新田							
16:35	J5	生田	山本	新田	16:35	中	中II	曾我							
17:05	J6	生田	山本	新田	17:05	初	中II	濱田							
18:00	J7	生田	山本	新田	18:00	生田	佐野	濱田							
18:25	J8	生田	山本	新田	18:25	濱田	曾我	能野							
19:20	J9	生田	山本	新田	19:20	濱田	曾我	能野							
20:45	J10	生田	山本	新田	20:45	濱田	曾我	能野							
22:10	J11	生田	山本	新田	22:10	濱田	曾我	能野							
HOME PAGE				NETSHOP				Instagram							
7:10~21:40				7:10~18:00				7:10~22:25				7:10~18:40			

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

スクールカレンダー

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						

9月期 8月29日(月)～9月25(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						

 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。

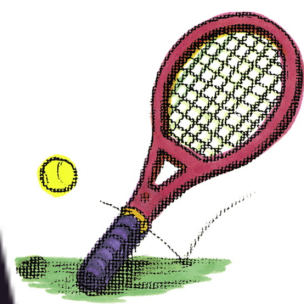
- 8月12日(金)～8月14日(日)はお休みになります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月15日(月)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(木)までとなります。
- 9月期の振替予約は8月26(金)からとなります。

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

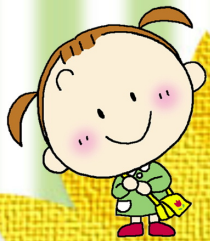
楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

一般クラスレッスンテーマ
8月期テーマ サーブ & レシーブ



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	サーブのコツ ボールをシュツと投げる感じ	グリップの握り方と 体の向きに注意して	レシーブのコツ スプリットステップを覚えよう	まとめ ゲーム練習
初中級	回転をかけるコツは ラケットのエッジを意識	1st・2ndサーブの 打ち分けを試みよう	1st・2ndサーブに対する レシーバーポジション	まとめ ゲーム練習
中級	サーブの確率UP! 肘から振り上げる	レシーブの返球確率UP! ユニットターン	回転サーブで サービスダッシュ	まとめ ゲーム練習
中II・上級	サービスダッシュは 相手の苦手を突く	ライジングで ブロックリターン	サービスVSリターン どっちが先にネットをとれるか	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。



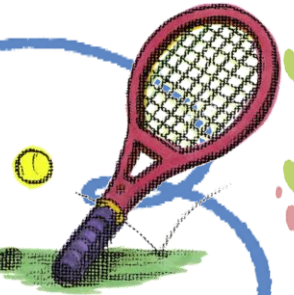
8月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	ボールなげ うえなげ、したなげ	ボールなげ うえなげ、したなげ	打点の確認	コンチネンタル グリップ
2週目	あたまのうえで うってみよう	あたまのうえで うってみよう	バランスよく打とう	左右の打ちわけ
3週目	まをねらってみよう	じぶんでなげて うってみよう	イエローボールを 打ってみよう	スライスサーブに 挑戦
4週目	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち1かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち3かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで5回中2回 コートに入れよう	バッジチャレンジ サーブで5回中3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！！

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		8月期の ゲームの日は 全てお休み致します			
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

