



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

2023年12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...ペアレント

※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。

※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)
 ※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。
 ※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。

| | 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 | | | |
| | D | C | B | A | 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 | 初 | 初 | 中 | 中 | 入 | 初 | 中 | ト | 初 | 中 | 初 | 上 | | | | |
| 10:50 | 曾我 | 濱田 | 菅我 | 菅我 | 曾我 | 濱田 | 山本 | 牛田 | 高井 | 新田 | 谷口 | 山本 | 小池 | 濱田 | 菅我 | ト | 小池 | 菅我 | 三上 | 能野 | | | | |
| 10:55 | 入 | 初 | グ | 中 | 入 | 初 | 初 | 中 | 入 | 初 | 中 | 中 | 初 | 初 | 中 | 中 | 入 | 中 | グ | 中 | | | | |
| 12:15 | 濱田 | 曾我 | 小池 | 菅我 | 牛田 | 曾我 | 濱田 | 山本 | 高井 | 谷口 | (難波) | 新田 | 曾我 | 小池 | 牛田 | 濱田 | 三上 | 小池 | 濱田 | 能野 | | | | |
| 12:50 | ト | 中 | ト | ト | 初 | ゲ | ト | 中 | 初 | | 中 | ト | ト | 入 | シ | 中 | ゲ | 初 | グ | ト | | | | |
| 14:10 | ト | 濱田 | 曾我 | 三上 | 牛田 | イ | 谷口 | 濱田 | 谷口 | 山本 | 能野 | ト | ト | 入 | シ | 中 | ト | 小池 | 濱田 | ト | | | | |
| 14:15 | 初 | ト | ト | ト | ト | グ | 中 | シ | ト | ト | 中 | ト | 中 | 初 | ト | ト | 初 | エ | ゲ | 上 | | | | |
| 15:35 | 小池 | 三上 | 新田 | 菅我 | 小池 | 高井 | 新田 | シ | 新田 | 能野 | 菅我 | 三上 | 牛田 | 小池 | 三上 | 能野 | 曾我 | 生田 | 谷口 | 能野 | | | | |
| 15:40 | グ | オ | | | 入 | P | オ | レ | グ | オ | レ | | P | グ | オ | レ | グ | オ | レ | | | | | |
| 16:30 | 東 | 濱 | | | 牛 | 小 | 新 | 谷 | 谷 | 新 | 生 | | 濱 | 中 | 曾 | 東 | 三 | 生 | 東 | | | | | |
| 16:35 | イ | オ | グ | | グ | オ | レ | | イ | オ | グ | | イ | オ | グ | | グ | オ | レ | | | | | |
| 17:25 | 小 | 東 | 新 | | 牛 | 濱 | 東 | | 三 | 生 | 菅 | | 中 | 東 | 三 | | 三 | 谷 | 東 | | | | | |
| 17:30 | P | イ | オ | グ | S | イ | オ | グ | P | イ | オ | グ | イ | グ | オ | レ | イ | オ | グ | | | | | |
| 18:20 | 三 | 小 | 濱 | 東 | 曾 | 新 | 東 | 谷 | 菅 | 新 | 三 | 谷 | 小 | 曾 | 谷 | 東 | 生 | 曾 | 山 | | | | | |
| 19:00 | 初 | イ | 三 | | 入 | イ | イ | | 初 | 中 | 生 | | 小 | 中 | 中 | | 小 | 生 | 曾 | | | | | |
| 20:20 | 濱 | 新 | | | 新 | 濱 | 牛 | | 谷 | 山 | 菅 | | 中 | 中 | | | 谷 | 生 | 曾 | | | | | |
| 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 | 小 | 新 | 三 | 谷 | 小 | 新 | 富 | 生 | 菅 | 新 | 三 | 中 | 谷 | 生 | 三 | 山 | 生 | 谷 | 曾 | | | | |
| 21:50 | | | | | 入 | 初 | 中 | 中 | シ | 初 | 中 | 中 | シ | 初 | 中 | 中 | シ | 初 | 中 | 中 | | | | |
| 23:10 | | | | | 谷 | 小 | 新 | 富 | 三 | 菅 | 生 | | 三 | 谷 | 生 | 中 | 生 | 山 | 曾 | | | | | |

| | 土 | | | | 日 | | | |
|-------|------|--------|--------|---|-------|--------|---|--------|
| | インドア | | | | インドア | | | |
| | D | C | B | A | D | C | B | A |
| 7:50 | | 入 | 中 | 中 | 7:50 | 中 | 中 | グ |
| 9:10 | | 小 | 新 | 谷 | 9:10 | 三 | 濱 | 生 |
| 9:15 | | 初 | 初 | 中 | 9:15 | 入 | 中 | 中 |
| 10:35 | | 谷 | 小 | 生 | 10:35 | 濱 | 新 | 能 |
| 11:00 | J10 | 初 | 中 | 生 | 11:00 | 初 | 中 | 中 |
| 11:30 | J10 | 中 | 生 | 伊 | 11:30 | 中 | 中 | 中 |
| 12:25 | J11 | 小 | 新 | 東 | 12:20 | 三 | 濱 | 新 |
| 12:30 | グ | P | オ | レ | 12:30 | イ | 初 | 入 |
| 13:20 | J0 | 谷 | 生 | 山 | 13:20 | 生 | 中 | 体 |
| 13:25 | J1 | 谷 | 山 | 東 | 13:25 | 濱 | 中 | 入 |
| 14:15 | J1 | 谷 | 山 | 伊 | 14:15 | 初 | 初 | 体 |
| 14:20 | J2 | 濱 | 東 | 新 | 14:20 | 三 | 中 | 入 |
| 15:10 | J2 | 濱 | 東 | 牛 | 15:10 | 上 | 能 | 濱 |
| 15:15 | J3 | 小 | 谷 | 菅 | 15:20 | 15:20~ | 中 | オ |
| 16:05 | J3 | 小 | 谷 | 東 | 16:05 | イ | 曾 | 三 |
| 16:35 | J4 | 小 | 山 | 初 | 16:40 | 濱 | 新 | 上 |
| 17:00 | J4 | 小 | 山 | 中 | 17:00 | 新 | 濱 | 牛 |
| 17:05 | J5 | 生 | 入 | 中 | 17:05 | 初 | 中 | 17:05~ |
| 18:00 | J5 | 生 | 濱 | 新 | 18:00 | 生 | 牛 | 17:05~ |
| 18:00 | | 18:00~ | 18:00~ | | 18:25 | | | 18:25 |
| 18:00 | | 18:00~ | 18:00~ | | 18:25 | | | 18:25 |
| 19:20 | | 入 | 初 | 中 | | | | 18:40 |
| 19:25 | | 山 | 濱 | 生 | | | | 体 |
| 20:45 | | 山 | 濱 | 生 | | | | 験 |
| 20:50 | | 初 | 中 | グ | | | | 19:30 |
| 22:10 | | 生 | 山 | 蘭 | | | | |
| | | 生 | 山 | 道 | | | | |

☆コーチ名の表記について レッスンスケジュールのコーチ名表記は男女にかかわらず同一姓で2人目以降のコーチは名前で表記させていただきますのでご了承ください。

スクールカレンダー

1 2月期 11月29日(水)～12月26(火)

| 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4日(木)～1月31日(水)

| 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 | 31 | | | |
| | | | | | | |

 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。

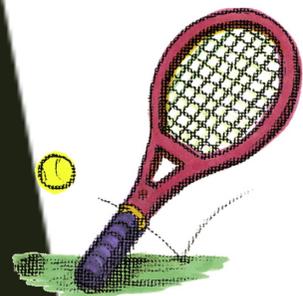
- 1 2月の休会・退会の受付は終了しております。
- 1月期の振替の予約は12月20日(水)からとなります。
- 12月27日(水)～1月3日(水)は、通常レッスンお休みとなります。
- 令和6年1月期の休会・退会の受付は12月15日(金)までとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(月)までとなります。

会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

森林ロングウッドテニスクラブ



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 | 後衛の役割は? しっかり繋いで名脇役! | 前衛の役割は? 積極的に動いて決める主役! | ポジションチェンジ お互い頑張りましょう | まとめ ゲーム練習 |
| 初中級 | 後衛の役割は? ラリーを繋いでチャンスで攻める | 前衛の役割は? ボレーとスマッシュで決める! | アプローチチャンスで ネットプレーにチャレンジ | まとめ ゲーム練習 |
| 中級 | しっかりラリーから ネットプレーへ移行する | ボレーの行方によって変わる ネットプレイヤーの立ち位置 | 並行陣での 二人の立ち位置に気をつけよう | まとめ ゲーム練習 |
| 中II・上級 | 並行陣に対する 雁行陣側のポジション | 雁行陣に対する 並行陣側のポジション | 並行陣同志の 攻防ポジション | まとめ ゲーム練習 |
| トーナメント | サービスダッシュからの 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。
 ※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。



12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 | きほんをおぼえよう | 基本を覚えよう | 基本を覚えよう |
| 1週目 | おとさないで ボールキャッチ | ボールキャッチ コーディネーション トレーニング | グリップの確認 | グリップの確認 |
| 2週目 | テニピンをつかおう | ラケットをふらない! | ネットに近づいて 打とう | 回転をコントロール |
| 3週目 | まんなかにあてよう | ネットをこそう | コースの打ち分け | 攻めるボレー 守るボレー |
| 4週目 | バッジチャレンジ | バッジチャレンジ | バッジチャレンジ | バッジチャレンジ |
| | 4かいのうち2かい ネットをこそう | フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう | フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう | ランダムで 6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)



初級、初中級・・・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！！
中級以上・・・公平になるようにコーディネーション
させていただきます

受付開始 11月22日(水) AM10:00~

| 曜日 | 時間 | 設定 | | 12月期 日程 | | | |
|----|---------------------|----|----|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | 1週 | 2週 | 3週 | 4週 |
| 火C | 12:50~14:10 Cコート | 定員 | 8名 | 12/5 初級 | 12/12 初中級 | 12/19 初中級~ | 12/26 初級 |
| 金C | 12:50~14:10 Bコート | 定員 | 8名 | 12/1 初中級 | 12/8 初級 | 12/15 中~ | 12/22 初中級 |
| 金D | 14:15~15:35 Bコート | 定員 | 8名 | 12/1 中~ | 12/8 初級 | 12/15 初中級 | 12/22 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

