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

2024年 3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・・・ペアレンツ

※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個までとさせて頂きます。（入門クラスは1個づつ）
※入門受け放題の方が一度にできる振替のご予約は1個までとさせて頂きます。
※コーチ名の表記について・・・同一姓で2人目コーチは名前で記入させていただきます。

月（インドア）

	D	C	B	A	アウト
9:30 A 10:50	上 曽我	入 小池	初中 濱田	中 笹邊	
10:55 B 12:15	入 濱田	初 曽我 小池	グランド 笹邊	中 三上	
12:50 C 14:10	トーナメントⅡ 新田	中 濱田	トーナメントⅠ 曽我	トーナメントⅡ 三上	
14:15 D 15:35	レンタルコート60分	初中 小池	トーナメントⅡ 三上	トーナメントⅡ 新田	
15:40 J3 16:30		グリーン 東埜	オレンジ 濱田（難波）		
16:35 J4 17:25	S	イエローⅠ 小池	オレンジ 東埜	グリーン 新田（難波）	
17:30 J5 18:20	P 三上	イエローⅠ 小池	オレンジ 濱田	グリーン 東埜	
19:00 G 20:20	初 濱田	19:00～ イエローⅢ 新田	18:30～ イエローⅡ 三上（難波） 19:50		
20:25 H 21:45	入 濱田（難波）	初中 小池	中 新田	中Ⅱ 三上	
21:50 I 23:10					

火（インドア）

	D	C	B	A	アウト
9:30 A 10:50	初中 曽我	初 濱田	中 山本	中Ⅱ 牛田	
10:55 B 12:15	入 牛田	初 曽我	初中 濱田	中 山本	
12:50 C 14:10	初 牛田	ゲームの日 難波	トーナメントⅠ 谷口	中 濱田	
14:15 D 15:35	トーナメントⅠ 曽我	グリーンエバー 小池	中Ⅱ 高井	シングルス専科 新田	
15:40 J3 16:30	入 牛田	P 小池	オレンジ 新田 木下	レッド 谷口	
16:35 J4 17:25	S	グリーン 牛田	オレンジ 濱田（難波）	レッド 東埜（木下）	
17:30 J5 18:20	S	イエローⅠ 曽我 小池	オレンジ 新田（難波）	グリーン 東埜 谷口	
19:00 G 20:20	19:00～ 入 新田	18:30～ イエローⅢ 牛田	18:30～ イエローⅡ 濱田（難波） 19:50		
20:25 H 21:45	初 谷口（難波）	初中 小池	中 新田	中Ⅱ 富田	
21:50 I 23:10	入 谷口（難波）	初 小池（富田）	中 新田	中Ⅱ 堀内	

水（インドア）

	D	C	B	A	アウト
9:30 A 10:50	初 高井	初中 新田（難波）	中 谷口	中Ⅱ 山本	
10:55 B 12:15	入 高井	レンタルコート60分	初中 谷口（難波）	中 新田	
12:50 C 14:10	初 谷口		中 山本	トーナメントⅡ 能野	
14:15 D 15:35	トーナメントⅠ 新田	トーナメントⅡ 能野	中Ⅱ 笹邊	トーナメントⅡ 三上	
15:40 J3 16:30		グリーン 谷口	オレンジ 新田	レッド 生田	
16:35 J4 17:25	S	イエローⅠ 三上	オレンジ 生田（難波）	グリーン 笹邊	
17:30 J5 18:20	P 笹邊	イエローⅠ 新田	オレンジ 三上 難波	グリーン 谷口	
19:00 G 20:20	初 谷口（富田）	中 山本（アシ）	18:30～ イエローⅡ 笹邊	18:30～ イエローⅠ 生田 19:20	
20:25 H 21:45	初 生田	初中 笹邊	中 谷口（富田）	中Ⅱ 三上	
21:50 I 23:10		シングルス専科 三上	初中 笹邊	中Ⅱ 生田	

木（インドア）

	D	C	B	A	アウト
9:30 A 10:50	入 牛田	初 小池	中 濱田	トーナメントⅡ 曽我	
10:55 B 12:15	初 曽我（難波）	初中 小池	中 牛田	中Ⅱ 濱田	
12:50 C 14:10	トーナメントⅠ 能野	入 難波	シングルス専科 牛田	中Ⅱ 中村	
14:15 D 15:35	中 牛田	初 小池	トーナメントⅡ 三上	トーナメントⅠ 能野	
15:40 J3 16:30	P 濱田	グリーン 中村（難波）	オレンジ 曽我 生田	レッド 東埜	
16:35 J4 17:25	S	イエローⅠ 中村（難波）	オレンジ 東埜 牛田	グリーン 三上（坂本）	
17:30 J5 18:20	イエローⅠ 小池	グリーン 曽我（坂本）	オレンジ 谷口 生田	レッド 東埜	
19:00 G 20:20	18:30～ イエローⅡ 小池 19:50	レンタルコート60分 中 曽我	中村	中Ⅱ 中村	
20:25 H 21:45	入 中村（難波）	初 谷口	初中 生田	中 三上（坂本）	
21:50 I 23:10	シングルス専科 三上	初中 谷口	中 生田	中Ⅱ 中村（坂本）	

金（インドア）

	D	C	B	A	アウト
9:30 A 10:50	初 小池	中 笹邊	初中 三上（アシ）	上 能野	
10:55 B 12:15	入 三上	中 小池	グランド 笹邊	中Ⅱ 能野	
12:50 C 14:10	ゲームの日 難波	初中 小池	グランド 笹邊	トーナメントⅠ 三上	
14:15 D 15:35	初 曽我（難波）	グリーンエバー 生田	ゲームの日 谷口	上 能野	
15:40 J3 16:30		グリーン 三上	オレンジ 生田	レッド 東埜	
16:35 J4 17:25	S	グリーン 三上	オレンジ 谷口 小池	レッド 東埜	
17:30 J5 18:20		イエローⅠ 生田 小池	オレンジ 曽我（難波）	グリーン 山本 東埜	
19:00 G 20:20	19:00～ レンタルコート60分	19:00～ イエローⅢ 谷口	18:30～ イエローⅡ 生田（難波） 19:50	18:30～ イエローⅠ 曽我 19:20	
20:25 H 21:45	入 山本	初中 生田	中 谷口	中Ⅱ 曽我	
21:50 I 23:10		シングルス専科 生田	初中 山本	中 曽我	

	月	火	水	木	金
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（インドア）

	D	C	B	A
7:50 S 9:10	レンタルコート60分	入 小池	中 新田	中Ⅱ 谷口
9:15 A 10:35	初 谷口	初中 小池	中 生田 伊藤	中Ⅱ 新田
10:40 J10 11:30			オレンジ 牛田 東埜	グリーン 生田 伊藤
11:35 J11 12:25	初中 小池	中Ⅱ 新田	オレンジ 牛田（富田）	レッド 東埜
12:30 J0 13:20	グリーン 谷口 富田	P 生田	オレンジ 牛田（伊藤）	レッド 山本
13:25 J1 14:15	グリーン 谷口	P 山本	オレンジ 東埜 伊藤	レッド 生田
14:20 J2 15:10	S	イエローⅠ 笹邊	オレンジ 東埜（富田）	グリーン 新田 牛田
15:15 J3 16:05		グリーン 小池 伊藤	オレンジ 谷口（富田）	中 笹邊
16:10 J4 17:00		グリーン 小池（富田）	イエローⅠ 山本 東埜	初中 新田
17:05 J5 17:55		イエローⅠ 生田 伊藤	入 笹邊	
18:00 G 19:20		18:00～ イエローⅢ 新田 19:20	18:00～ イエローⅡ 牛田（富田） 19:20	
19:25 H 20:45	入 牛田	初 山本 富田	初中 笹邊	中Ⅱ 生田
20:50 I	レンタルコート60分	初中 生田	中 山本	グランド 笹邊

日（インドア）

	D	C	B	A
7:50 S 9:10	中 三上	8:15～ オレンジ 濱田	中Ⅱ 新田	グランド 生田
8:15 J8 9:05				
9:15 A 10:35	入 濱田 磯村 10:05 体験 10:55	中 新田	中 生田	中Ⅱ 能野
11:00 B 12:20	初 三上 水野	初中 笹邊（磯村）	中 能野（坂本）	中Ⅱ 新田
12:30 C 13:50	イエローⅠ 生田（坂本）	初中 笹邊	12:30 体験 13:20	入 濱田（水野）
13:25 D 15:15	初 三上（水野）	初中 能野	オレンジ 牛田（坂本）	レッド 新田
14:20 J2 15:10			オレンジ 生田（磯村）	グリーン 牛田
15:15 E 16:40	15:20～ イエローⅡ 生田 16:40	中 濱田	オレンジ 曽我 磯村	グリーン 三上 新田
15:15 J3 16:05			イエローⅠ 新田 磯村	グリーン 牛田
16:10 J4 17:00			17:05～ イエローⅡ 濱田 18:25	17:05～ イエローⅢ 曽我 18:25
17:05 F 18:25	初 生田	中Ⅱ 牛田		18:40 体験 19:30
18:25 G				

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

	土	日
電話受付時間	7:10～21:40	7:10～18:00
入館・退館時間	7:10～22:25	7:10～18:40

＜レンタルコートご利用について＞　・料金　スクール生の方（代表1名）の申し込みで1面60分3,300円　・ビジターの方、6,600円　・レンタルラケット貸し出し550円　・レンタルシューズ110円　※ボールは持参、又は店頭にてご購入ください。
※毎月期がスタートしてから予約を受け付け致します。※レッスン的、ご使用はお断りしております。 ※レンタルコート当日のキャンセルは料金の50%を申し受けます。※スクールにてコートを使用する場合がございます。その際、ご利用をお断りすることがございますので予めご了承ください。

スクールカレンダー

３月期　３月１日(金)～３月２８日(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	29	30
31						

４月期　４月１日(金)～４月２８日(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	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。

●３月２９日（金）、３月３０日（土）、３月３１日（日）通常レッスンお休みとなります。

●４月期、休会・退会の受付は３月１５日（金）までとなります。

●４月期の振替予約は３月２２日（金）からとなります。

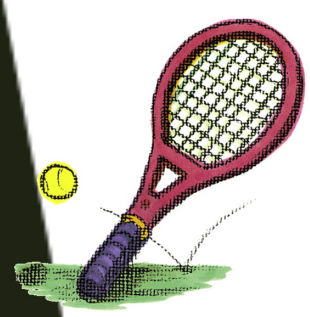
●４月２９日（月）～５月４日（土）（６日間）ＧＷイベント

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

3月期テーマ『ゲーム展開を楽しもう』



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	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックストローク 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	ラリー中に自分から コースを変えてみよう	前衛が活躍する ネット前での動き	ロブを打たれた時の 返球コースを考えよう	まとめ ゲーム練習
初中級	ストロークで 緩急をつけよう	ボレーで瞬時に コースを変えよう	アプローチから 並行陣にチャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	雁行陣での 前衛のポジショニング	並行陣での 二人のポジショニング	並行陣相手に 崩して攻める	まとめ ゲーム練習
中Ⅱ・上級	センターに集めて ワイドを攻める	パートナーが攻めたら フォローをしよう	並行陣VS並行陣 相手をよく見てポジショニング	まとめ ゲーム練習
トーナメント	オープンスペースを 作る配球	ポーチに出る タイミング	パートナーとの ポジショニング	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は行います。
※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。

3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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ボールをとおくになげよう	トスアップとボール投げ	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげてうってみよう	したからうえにスイング	1stサーブに挑戦	サービスダッシュに挑戦しよう
3週目	とおくにボールをとばそう	サーブからコーチとラリーをしてみよう	サーブ・レシーブでラリーを続けよう	サーブ・レシーブでラリーをしよう
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。

もっと楽しく、もっと上達
Indoor Tennis School
LONG WOOD

3月期 森林校スクール生限定
ゲームの日（4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、
楽しみながら学び増しよう！！

中級以上・・・公平になるようにコーディネーション
させてもらいます。

受付開始　2月22日（金）AM10：00～

曜日	時　間	設　定		日　程			
				1週	2週	3週	4週
火C	12:50～14:10 Cコート	定員	8名	3/5 初級～初中級	3/12 中級以上	3/19 初級～初中級	
金C	12:50～14:10 Dコート	定員	8名	3/1 初級	3/8 初級～初中級	3/15 初級～初中級	3/22 中級以上
金D	14:15～15:35 Bコート	定員	8名	3/1 中級以上	3/8 初級～初中級	3/15 中級以上	3/22 初級～初中級

●申し込み人数が4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＋220円　or　1,650円（税込）／1回

4月期 森林校スクール生限定
ゲームの日（4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、
楽しみながら学び増しよう！！

中級以上・・・公平になるようにコーディネーション
させてもらいます。

受付開始　3月22日（金）AM10：00～

曜日	時　間	設　定		日　程			
				1週	2週	3週	4週
水C	12:50～14:10 Cコート	定員	8名		4/10 初級	4/17 中級～	4/24 初級～初中級
金C	12:50～14:10 Dコート	定員	8名		4/12 初級	4/19 初級～初中級	4/26 中級～
金D	14:15～15:35 Bコート	定員	8名	4/5 初級～初中級	4/12 中級	4/19 初級～初中級	4/26 中級～

●申し込み人数が4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＋220円　or　1,650円（税込）／1回