



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4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分前までにお願いします。(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。(入門クラスは1個づつ)												
	P・・・ペアレント				※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。				※コーチ名の表記において・・・同一姓で2人目コーチは名前を記入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	初	初	中	中	入	初	中	ト	初	中	初	上	
10:50	曾我		濱田	笹邊	曾我	濱田	山本	牛田	高井	新田	笹邊	山本		難波	濱田	曾我	牛田	笹邊	三上	能野	
10:55	入	初	グラ	中	入	初	初	中	入	11:10~12:10	初	中	中	初	初	中	中	入	中	グラ	中
12:15	濱田	曾我	牛田	笹邊	三上	曾我	濱田	山本	高井	新田	笹邊	新田	曾我	難波	牛田	濱田	三上	牛田	笹邊	能野	
12:50	ト	中	ト	ト	初	12:50~13:50	ト	中	初	ゲームの日	中	ト	ト	入	シ	中	ゲームの日	初	グラ	ト	
14:10	メン	ナ	ト	メン	初	メン	ナ	ト	初	メン	ナ	ト	ト	メン	ナ	ト	初	メン	ナ	ト	
14:15	II	新	I	II	牛田	谷口	濱田	谷口	難波	山本	能野	能野	難波	牛田	中村	牛田	谷口	笹邊	三上		
14:15	14:30~15:30	初	ト	ト	ト	エ	グ	中	ト	メン	ナ	ト	中	初	ト	ト	初	エ	グ	上	
15:35	60分	牛田	三上	新田	曾我	難波	高井	新田	新田	能野	笹邊	三上	牛田	濱田	三上	能野	曾我	生田	牛田	能野	
15:40	J3	グリーン	オレンジ		入	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	濱			牛田	難波	新田	谷口	谷口	新田	生田		濱田	中村	曾我	東	三上	生田	東	東	
16:35	J4	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	牛田	東	新		牛田	濱田	東	東	三上	生田	笹邊	中村	東	三上	東	三上	谷口	東	東		
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	牛田	濱田	東	曾我	新田	東	谷口	笹邊	新田	三上	谷口	生田	曾我	谷口	東	生田	牛田	山本	東	
19:00	初	18:30~			18:30~	18:30~	18:30~		18:30~	18:30~	18:30~		18:30~	18:30~	18:30~		18:30~	18:30~	18:30~		
19:00	19:00~	イエロー	II		19:00~	19:00~	イエロー	II	19:00~	19:00~	イエロー	II	19:00~	19:00~	イエロー	II	19:00~	19:00~	イエロー	II	
20:20	濱田	新	三上		牛田	濱田	19:50		谷口	山本			生田	難波	19:20		生田	生田	(難波)	19:50	
20:25	入	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	初	中	入	初	中	中	
21:45	濱田	牛田	新	三上	谷口	難波	新	富	生田	笹邊	谷口	三上	中村	谷口	生田	三上	山本	生田	谷口	曾我	
21:50					入	初	中	中		シ	ル	初	中	中	中		シ	ル	初	中	
23:10					谷口	難波	新	堀		三上	笹邊	生田	三上	谷口	中村	坂		生田	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		アウト		インドア		アウト	
	D	C	B	A	D	C	B	A
7:50	7:50~8:50	入	中	中	7:50	中	中	グラ
S	60分	谷口	新	坂	S	三上	濱田	生田
9:10					9:10	8:15~	中	中
9:15					9:15	10:05	中	中
10:35					10:35	体験	生田	能野
11:00	J10	初	中	生田	11:00	初	中	中
B	11:30	坂	新	東	B	三上	笹邊	能野
12:20	J11	12:25	牛田	東	12:20	12:25	水野	坂
12:30	J0	グリーン	P	オレンジ	12:30	12:30	イエロー	入
13:20	谷口	富田	生田	山本	13:20	13:20	生田	体験
13:25	J1	グリーン	P	オレンジ	13:25	J1	初	レッド
14:15	14:15	谷口	山本	東	14:15	14:15	初	初
14:20	J2	15:10	笹邊	東	14:20	J2	三上	オレンジ
15:15	15:15	15:15	富田	山本	15:15	15:10	水野	生田
E	J3	16:05	伊藤	谷口	15:20	15:20	中	オレンジ
16:35	J4	17:00	富田	山本	16:05	16:05	濱田	曾我
F	J5	17:55	生田	伊藤	16:40	J4	16:40	新
18:00	18:00~	18:00~	新	富田	17:05	F	初	中
G	18:00~	18:00~	生田	伊藤	17:05	17:05	生田	中
19:20	19:20	19:20	山本	富田	17:05~	17:05~	濱田	曾我
H	19:25	19:25	谷口	曾我	18:25	18:25	18:25	18:40
20:45	20:45	20:45	谷口	曾我	18:25	18:25	18:25	18:40
I	22:10	22:10	谷口	曾我	18:25	18:25	18:25	18:40
HOME PAGE								
NETSHOP								
Instagram								
http://www.longwood.co.jp				http://www.longwood.co.jp				
Tel (052) 736-4000				Tel (052) 736-4000				
7:10~21:40				7:10~21:40				
7:10~22:25				7:10~22:25				

<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。
 ※受付は、前月25日からになります。※レッスンの、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、ご予約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

4月期 4月1日(月)～4月28日(日)

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				

5月期 5月5日(日)～6月1日(土)

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	6/1

 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。

- 4月29日(月)～5月4日(土)は、GWイベント行います。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(月)までとなります。
- 5月期の振替予約は4月22日(月)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
4月期テーマ「バックストロークの上達」



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	安定感 打点が大事！	高さの調節で 飛ばす距離を考えよう	打つ場所で 飛ばす距離を考えよう	まとめ ゲーム練習
初中級	回転をかけて安定させよう トップスピン	回転をかけて安定させよう スライス	アプローチで 回転をかけて打とう	まとめ ゲーム練習
中級	高さを変えて 打ってみよう	ポジションによって 攻守の切り替え	スピードと回転量で 強弱をつけて崩そう	まとめ ゲーム練習
中II・上級	リズムを変えて 相手を崩そう	スライスを使って テンポを変えよう	緩急をつけて 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
トーナメント	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。



4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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう 	ラケットのもちかたをおぼえよう	打点とスイングの確認	フットワークの使い方を覚えよう
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	したからうえにふりきってみよう 	順回転を覚えよう	スピンとフラットを打ち分けよう
3週目	ボールをとおくへとばしてみよう	ちからかげんをおぼえよう	高さを意識して返球しよう	スピンは高く安定！ フラット低く攻撃！
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	5かいのうち3かいネットをこそう	5回中3回コートに入れよう	高い打点で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。

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
させていただきます。



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



5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
させていただきます。



受付開始 4月22日(月) 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	5/8 中級	5/15 初級	5/22 中級~	5/29 初級~初中級
金C	12:50~14:10 Dコート	定員	8名	5/10 初級~初中級	5/17 中級	5/24 初級	5/31 中級
金D	14:15~15:35 Dコート	定員	8名	5/10 初級	5/17 中級~	5/24 初級~初中級	5/31 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。

※トーナメントクラスの方は【中級~】ご参加いただけます。

参加費：振替1回+220円 or 1,650円(税込) / 1回

