



# スクールカレンダー

**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

**6月期** 6月2日(日)～6月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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。

- 5月1日(水)～5月4日(土)、6月30日(日)は、通常レッスンお休みとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(水)までとなります。
- 6月期の振替予約は5月26日(日)からとなります。
- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(土)までとなります。

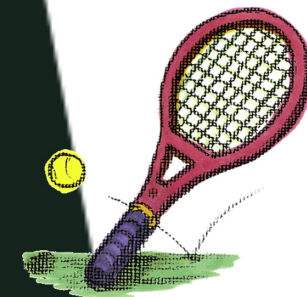
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

**森林 ロングウッド テニスクラブ**

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

# 5月期テーマ「ボレーの基本」



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	キャッチボールで 感覚を身につけよう	リズム・バランス タイミングを合わそう	積極的にボレーを 決めに行こう	まとめ ゲーム練習
初中級	攻めるボレー 強化週間	守るボレー 強化週間	ポジションによって 構えが変わる	まとめ ゲーム練習
中級	ローボレーの安定 後ろ足のタメを作る	ミドルボレーの安定 肘をロックして打つ	フットワークを使って ラリーをしよう	まとめ ゲーム練習
中II・上級	ハイボレーを しっかり決めよう	打球方向へ しっかり詰めよう	予想を立てて ポジショニングをしよう	まとめ ゲーム練習
トーナメント	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



# 5月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク

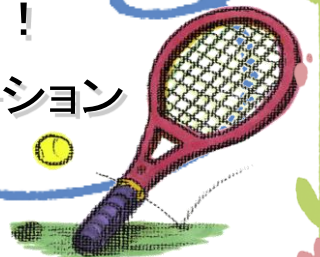


	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コーンでボールをキャッチしてみよう 	かまえてるときはあしをうごかさう 	打点の確認 体の前で打とう！	打った後のかまえ直し
2週目	とおくからとんでくるボールになれよう	スプリットステップをおぼえよう	同じ打点で打ち続けよう！ 	スプリットステップから速く動こう
3週目	いっぱいうごいてネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	コーチとラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> ストロークでネットをこそう (10球チャレンジ) 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> ストローク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> ストローク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> ストローク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。

# 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**

