



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6月期 レッスンスケジュール

1 - 0

|                                                 |  |                                      |      |            |      |                                            |       |            |      |
|-------------------------------------------------|--|--------------------------------------|------|------------|------|--------------------------------------------|-------|------------|------|
| S・・・ジュニアサッカースクール<br>M・・・メンバーズレッスン<br>P・・・ペアレッスン |  | ※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)     |       |            |      |
|                                                 |  | ※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) |       |            |      |
|                                                 |  | ※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。 |      |            |      | ※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                                    |      | 火          |      | 水                                          |       | 木          |      |
|                                                 |  | インドア                                 |      | インドア       |      | インドア                                       |       | インドア       |      |
|                                                 |  | D                                    | C    | B          | A    | D                                          | C     | B          | A    |
|                                                 |  | 上                                    | 入    | 初          | 中    | 初                                          | 初     | 中          | 中    |
| 9:30                                            |  | 曾我                                   | 濱田   | 笹邊         | 三上   | 曾我                                         | 濱田    | 山本         | 牛田   |
| 10:50                                           |  | 曾我                                   | 濱田   | 山本         | 牛田   | 高井                                         | 新田    | 笹邊         | 山本   |
| 10:55                                           |  | 入                                    | 初    | グランド       | 中    | 入                                          | 初     | 中          | 中    |
| 12:15                                           |  | 濱田                                   | 曾我   | 牛田         | 笹邊   | 三上                                         | 曾我    | 濱田         | 山本   |
| 12:50                                           |  | トメント                                 | 中    | トメント       | トメント | 初                                          | ゲームの日 | トメント       | 中    |
| 14:10                                           |  | トメント                                 | トメント | トメント       | トメント | トメント                                       | トメント  | トメント       | トメント |
| 14:15                                           |  | トメント                                 | トメント | トメント       | トメント | トメント                                       | トメント  | トメント       | トメント |
| 15:35                                           |  | トメント                                 | トメント | トメント       | トメント | トメント                                       | トメント  | トメント       | トメント |
| 15:40                                           |  | グリーン                                 | オレンジ | グリーン       | グリーン | グリーン                                       | オレンジ  | レッド        | グリーン |
| 16:35                                           |  | 牛田                                   | 東塾   | 新田         | 牛田   | 濱田                                         | 東塾    | 三上         | 生田   |
| 17:30                                           |  | グリーン                                 | オレンジ | グリーン       | グリーン | グリーン                                       | オレンジ  | グリーン       | グリーン |
| 18:20                                           |  | 三上                                   | 牛田   | 濱田         | 東塾   | 三上                                         | 牛田    | 濱田         | 東塾   |
| 19:00                                           |  | 初                                    | 入    | 初          | 中    | 初                                          | 中     | 中          | 中    |
| 20:25                                           |  | 濱田                                   | 新田   | 三上         | 谷口   | 難波                                         | 新田    | 富田         | 三上   |
| 21:50                                           |  | 入                                    | 初    | 中          | 中    | 入                                          | 初     | 中          | 中    |
| 23:10                                           |  | 谷口                                   | 難波   | 新田         | 堀内   | 谷口                                         | 難波    | 新田         | 堀内   |
| 電話受付時間                                          |  | 8:30～21:00                           |      | 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 |      |

|            |  |            |    |            |    |
|------------|--|------------|----|------------|----|
|            |  | 土          |    | 日          |    |
|            |  | インドア       |    | インドア       |    |
|            |  | D          | C  | B          | A  |
|            |  | 入          | 中  | 中          | 中  |
| 7:50       |  | 谷口         | 新田 | 坂本         | 三上 |
| 9:10       |  | 初          | 初  | 中          | 中  |
| 9:15       |  | 谷口         | 新田 | 生田         | 能野 |
| 10:35      |  | 入          | 中  | 中          | 中  |
| 11:00      |  | 濱田         | 新田 | 生田         | 能野 |
| 11:30      |  | 体験         | 三上 | 水野         | 新田 |
| 12:20      |  | 初          | 中  | 中          | 中  |
| 12:30      |  | 入          | 中  | 中          | 中  |
| 13:20      |  | 谷口         | 新田 | 生田         | 能野 |
| 13:25      |  | 初          | 中  | 中          | 中  |
| 13:50      |  | 入          | 中  | 中          | 中  |
| 14:15      |  | 谷口         | 新田 | 生田         | 能野 |
| 14:20      |  | 初          | 中  | 中          | 中  |
| 15:10      |  | 入          | 中  | 中          | 中  |
| 15:15      |  | 谷口         | 新田 | 生田         | 能野 |
| 16:10      |  | 初          | 中  | 中          | 中  |
| 16:40      |  | 入          | 中  | 中          | 中  |
| 17:05      |  | 谷口         | 新田 | 生田         | 能野 |
| 17:55      |  | 初          | 中  | 中          | 中  |
| 18:00      |  | 入          | 中  | 中          | 中  |
| 18:30      |  | 谷口         | 新田 | 生田         | 能野 |
| 19:20      |  | 初          | 中  | 中          | 中  |
| 19:25      |  | 入          | 中  | 中          | 中  |
| 20:45      |  | 谷口         | 新田 | 生田         | 能野 |
| 20:50      |  | 初          | 中  | 中          | 中  |
| 22:10      |  | 入          | 中  | 中          | 中  |
| 7:10～21:40 |  | 7:10～21:40 |    | 7:10～18:00 |    |
| 7:10～22:25 |  | 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。  
※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もございます。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。

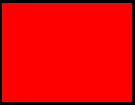
# スクールカレンダー

**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 |    |    |    |    |    |    |

**7月期** 7月1日(月)～7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 |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

 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。

- 6月30日(日)は、通常レッスンお休みとなります。
- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(土)までとなります。
- 7月期の振替予約は6月23日(日)からとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(月)までとなります。

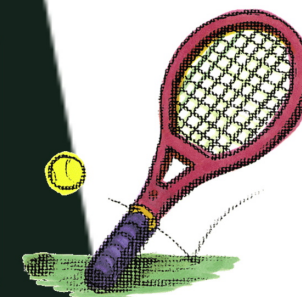
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

**森林 ロングウッド テニスクラブ**

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

## 6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・バックボレー<br>フォアストローク サーブ① | ボレーのおさらい<br>フォア・バックハンドストローク<br>サーブ② | ボレーのフットワーク<br>ストロークでのグリップチェンジ | 今月のまとめ<br>楽しくラリーをしよう |
| 初級     | 後衛主体の<br>ポジションチェンジ          | 前衛主体の<br>ポジションチェンジ                  | トリプルスに<br>チャレンジしてみよう！         | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 初中級    | ネットプレーヤーの<br>次への予測力         | トリプルスに<br>チャレンジしてみよう！               | ストローカーの<br>相手への観察力            | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 中級     | サーブの球質・コースを<br>考えてサービスダッシュ  | レシーブを確実に<br>返球して次へ                  | ネットプレーヤーが<br>活躍できるポジション       | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 中II・上級 | 並行陣を相手に<br>ストロークで崩す         | 誘って決める<br>ネットプレーヤーの動き               | 並行陣同志の<br>攻防を楽しもう             | まとめ<br>ゲーム練習         |
| トーナメント | サービスダッシュからの<br>ゲーム展開        | リターンダッシュからの<br>ゲーム展開                | 並行陣を崩す為の<br>配球を意識             | まとめ<br>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できるといいですね！

※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。



# 6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 | ボールキャッチ<br>   | ボールキャッチ<br>コーディネーション<br>トレーニング<br> | 正しいグリップを<br>覚えよう                                                                                            | ボールの高さに<br>合わせよう              |
| 2週目 | ラケットにあてよう<br> | ラケットのもちかたを<br>おぼえよう                                                                                                   | 体の向きを作ろう                                                                                                    | スライス回転を<br>掛けてみよう             |
| 3週目 | フォアとバックの<br>めんをおぼえよう                                                                           | ふみこむあしを<br>おぼえよう                                                                                                      | 片手でバックハンド<br>ボレーに挑戦！<br> | ドロップボレー<br>に挑戦！               |
| 4週目 | バッジチャレンジ<br>4かいのうち2かい<br>ラケットにあてよう                                                             | バッジチャレンジ<br>5かいのうち3かい<br>ネットをこそう                                                                                      | バッジチャレンジ<br>5回中3回コートに<br>入れよう                                                                               | バッジチャレンジ<br>5回中4回コートに<br>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。



# 6月期 森林校スクール生限定！

## 【ゲームの日】

| 曜日 | 時間                  | 定員 | 日程            |                |                |                |
|----|---------------------|----|---------------|----------------|----------------|----------------|
|    |                     |    | 1週            | 2週             | 3週             | 4週             |
| 火C | 12:50~14:10<br>Cコート | 8名 | 6/4<br>入門     | 6/11<br>初級     | 6/18<br>初級・初中級 | 6/25<br>中級以上   |
| 水C | 12:50~14:10<br>Cコート | 8名 | 6/5<br>初級     | 6/12<br>初級・初中級 | 6/19<br>中級以上   | 6/26<br>入門     |
| 木G | 19:00~20:20<br>Cコート | 8名 | 6/6<br>初級・初中級 | 6/13<br>中級以上   | 6/20<br>入門     | 6/27<br>初級     |
| 金C | 12:50~14:10<br>Dコート | 8名 | 6/7<br>中級以上   | 6/14<br>入門     | 6/21<br>初級     | 6/28<br>初級・初中級 |
| 金D | 14:15~15:35<br>Dコート | 8名 | 6/7<br>入門     | 6/14<br>初級     | 6/21<br>初級・初中級 | 6/28<br>中級以上   |

### ■クラスの説明

- ・入門 ゲームのマナーやルールを楽しく学びましょう！
- ・初級～ サーブから楽しくゲームをしましょう！
- ・中級～ ポジションや配球を意識してゲームをしましょう！

※初級へ上がって3ヶ月以内の方も【入門】へご参加いただけます。  
※トーナメントの方は【中級以上】へご参加いただけます。  
※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。  
※定員による開催の有無は、前日の19:00に決定いたします。

☆NEW☆  
サービスエースからも  
申し込みできます！

参加費 振替1回+220円 or 1,650円 (税込)

受付 5月19日 (日) AM10:00～

# 7月期 森林校スクール生限定！

## 【ゲームの日】

| 曜日 | 時間                  | 定員 | 日程            |                |                |    |
|----|---------------------|----|---------------|----------------|----------------|----|
|    |                     |    | 1週            | 2週             | 3週             | 4週 |
| 火C | 12:50~14:10<br>Cコート | 8名 | 7/2<br>中級以上   | 7/9<br>初級      | 7/16<br>初級・初中級 |    |
| 水C | 12:50~14:10<br>Cコート | 8名 | 7/3<br>初級     | 7/10<br>初級・初中級 | 7/17<br>中級以上   |    |
| 木G | 19:00~20:20<br>Cコート | 8名 | 7/4<br>初級・初中級 | 7/11<br>中級以上   | 7/18<br>初中級・中級 |    |
| 金C | 12:50~14:10<br>Dコート | 8名 | 7/5<br>中級以上   | 7/12<br>初級・初中級 | 7/19<br>初級     |    |
| 金D | 14:15~15:35<br>Dコート | 8名 | 7/5<br>初級・初中級 | 7/12<br>中級以上   | 7/19<br>入門     |    |

### ■クラスの説明

- ・入門 ゲームのマナーやルールを楽しく学びましょう！
- ・初級～ サーブから楽しくゲームをしましょう！
- ・中級～ ポジションや配球を意識してゲームをしましょう！

※初級へ上がって3ヶ月以内の方も【入門】へご参加いただけます。  
※トーナメントの方は【中級以上】へご参加いただけます。  
※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。  
※定員による開催の有無は、前日の19:00に決定いたします。

**サービスエースからも  
申し込みできます！**

**参加費 振替1回+220円 or 1,650円（税込）**

※入門クラスの方は、振替2回となります。

**受付 6月23日（日）AM10:00～**