



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8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 M・・・メンバーズレッスン 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		上	入	初	中	初	初	中	中
10:50		牛田	濱田	笹邊	三上	牛田	濱田	山本	牛田
10:55		入	初	グランド	中	入	初	中	中
12:15		濱田	曾我	牛田	三上	高井	新田	笹邊	山本
12:50		トメント	中	トメント	中	トメント	中	トメント	中
14:10		トメント	中	トメント	中	トメント	中	トメント	中
14:15		トメント	中	トメント	中	トメント	中	トメント	中
15:35		牛田	三上	新田	三上	牛田	濱田	山本	牛田
15:40		グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ
16:35		S	牛田	東塾	新田	S	三上	生田	笹邊
17:30		P	三上	牛田	濱田	P	三上	生田	笹邊
18:20		初	中	初	中	初	中	初	中
19:00		初	中	初	中	初	中	初	中
20:20		入	初	中	中	入	初	中	中
20:25		濱田	牛田	新田	三上	濱田	牛田	新田	三上
21:45		入	初	中	中	入	初	中	中
21:50		谷口	難波	新田	堀内	谷口	難波	新田	堀内
23:10		電話受付	8:30～21:00	8:30～22:00	8:30～22:00	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	9:00～23:25	9:00～23:25

		土		日	
		インドア		インドア	
		D	C	B	A
		7:50	7:50～8:50 レンタルコート 60分	入	中
S		9:10	9:10	8:15 J8 9:05	8:15～ オレンジ 濱田
9:15		初	初	中	中
10:35		谷口	新田	生田	坂本
11:00		J10	初	中	中
11:30		J11	坂本	新田	牛田
12:20		12:25	12:25	12:25	12:25
12:30		グリーン	P	オレンジ	レッド
13:20		J0	谷口	伊藤	生田
13:25		J1	谷口	山本	東塾
14:15		J2	14:15	14:15	14:15
15:15		J3	15:15	15:15	15:15
16:35		J4	16:35	16:35	16:35
17:05		J5	17:05	17:05	17:05
18:00		G	18:00	18:00	18:00
19:20		H	19:20	19:20	19:20
20:45		I	20:45	20:45	20:45
22:10		22:10	22:10	22:10	22:10
7:10～21:40		7:10～21:40	7:10～21:40	7:10～21:40	7:10～21:40
7:10～22:25		7:10～22:25	7:10～22:25	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。

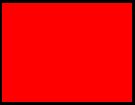
スクールカレンダー

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30	7/31	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

9月期 9月1日(日)～9月28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					

 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。

- 8月12日(月)～8月17日(土) 夏季休館日
- 9月29日(日)、9月30日(月) 通常レッスンお休みとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月11日(日)までとなります。
- 9月期の振替予約は8月25日(日)からとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(日)までとなります。

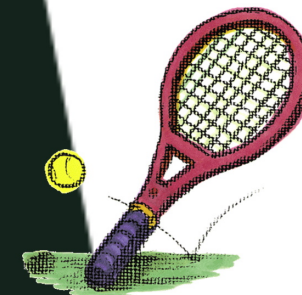
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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

8月期テーマ『サーブ&レシーブ』



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 フォアハンドストローク 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	サーブのコツ サービスラインから打ってみよう	グリップの握り方と 体の向きに注意して	ブローは誰もが スプリットステップをしてる！	まとめ ゲーム練習
初中級	回転をかけるコツ 面方向と振る方向の違い	1st・2ndサーブの 打ち分けをしてみよう	1st・2ndサーブに対する レシーバーポジション	まとめ ゲーム練習
中級	サーブの確率UP！ 肘から振り上げる	弾み上がりで レシーブしよう	サービスダッシュは 相手の苦手を突く	まとめ ゲーム練習
中Ⅱ・上級	サーブのコースと ボレーまでイメージする	速いテンポで リターンダッシュ	サービスVSリターン どちらが先にネットをとれるか	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。



8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	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	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	正しい動作で ボール投げ
2週目	あたまのうえで うってみよう	トロフィーポーズを おぼえよう	グリップを覚えよう	グリップを覚えよう
3週目	ネットをこそう	とおくにとばそう	力加減を覚えよう	スライスサーブに 挑戦！
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 ラケットにあてよう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中2回 コートに入れよう	スライスサーブで 5回中2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。

8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 Cコート	8名				
水C	12:50~14:10 Cコート	8名				
木G	19:00~20:20 Cコート	8名	8/1 初級	8/8 初級・初中級	8/22 初中級・中級	8/29 中級以上
金C	12:50~14:10 Dコート	8名				
金D	14:15~15:35 Dコート	8名	8/2 初級	8/9 初級・初中級	8/23 中級以上	8/30 初級

■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 7月22日（月）AM10:00～