



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		月		火				水				木				金				土				日											
		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		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	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A		
		上	入	初	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	中	ト	初	中	初	上	入	初	中	中	初	初	中	中	入	中	中	中		
9:30	A	松岡	英樹	笹邊	牛田	濱田	松岡	山本	高井	新田	笹邊	山本	牛田	難波	濱田	松岡	牛田	笹邊	三上	能野	7:50	S	7:50~8:50 レンタルコート 60分	入 谷口	中 新田	中 坂本	7:50	S	8:15 J8 9:05	中 三上	8:15~ オレ 濱田	中 新田	中 生田	中 能野	
10:50	B	英樹	牛田	笹邊	三上	牛田	松岡	濱田	山本	高井	新田	笹邊	新田	松岡	難波	濱田	牛田	濱田	三上	能野	9:10	A	10:40 J10 11:30	初 坂本	中 新田	中 生田	9:15	A	10:35	入 濱田	中 新田	中 生田	中 能野		
12:15	C	ト 新田	初 英樹	ト 松岡	ト 三上	初 牛田	ゲームの日 難波	ト 谷口	ト 濱田	初 谷口	ゲームの日 難波	ト 山本	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	10:35	B	11:00 J11 12:25	初 坂本	中 新田	中 生田	11:00	B	12:20	初 牛田	初 水野	中 笹邊	中 能野	中 新田
14:10	D	ト 新田	ト 英樹	ト 松岡	ト 三上	ト 牛田	ゲームの日 難波	ト 谷口	ト 濱田	ト 谷口	ゲームの日 難波	ト 山本	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	ト 能野	12:30	C	12:30 J0 13:20	初 谷口	中 生田	中 松岡	12:30	C	12:30 J0 13:20	初 坂本	中 笹邊	中 能野	中 新田	
15:35	J3	オ 英樹	レ 東塾	グ 新田	グ 新田	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	レ 谷口	15:15	E	15:15 J3 16:05	グ 伊藤	オ 谷口	中 笹邊	15:20	E	15:20 J3 16:05	中 笹邊	中 濱田	中 新田	中 三上
16:35	J4	イ 牛田	オ 東塾	グ 新田	グ 新田	レ 濱田	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	16:35	F	16:10 J4 17:00	グ 富田	イ 山本	中 笹邊	16:40	F	16:40 J4 17:00	初 富田	初 山本	中 新田	中 牛田
17:30	J5	初 三上	イ 牛田	オ 英樹	グ 東塾	イ 松岡	オ 新田	グ 東塾	レ 濱田	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	レ 東塾	17:05	G	17:05 J5 17:55	イ 生田	オ 松岡	中 笹邊	17:05	F	17:05 J5 17:55	初 生田	初 三上	中 濱田	中 牛田
18:20	G	初 英樹	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	18:00	H	18:00 J5 18:55	イ 生田	オ 松岡	中 笹邊	18:00	G	18:00 J5 18:55	初 生田	初 三上	中 濱田	中 牛田
19:00	H	入 英樹	初 牛田	中 新田	中 三上	初 谷口	初 難波	中 新田	中 富田	初 生田	初 笹邊	中 谷口	中 三上	入 中村	初 谷口	初 生田	中 三上	入 山本	初 生田	中 谷口	中 松岡	19:20	I	19:20 J5 20:10	初 生田	中 山本	中 笹邊	19:20	H	19:20 J5 20:10	初 生田	初 山本	中 笹邊	中 富田	
20:25	I	入 難波	初 富田	中 新田	中 堀内	初 難波	初 富田	中 新田	中 堀内	初 難波	初 富田	中 新田	中 堀内	初 難波	初 富田	中 新田	中 堀内	初 難波	初 富田	中 新田	中 堀内	初 難波	20:45	G	20:45 J5 21:35	初 生田	中 山本	中 笹邊	20:45	H	20:45 J5 21:35	初 生田	初 山本	中 笹邊	中 富田
21:50	G	初 英樹	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	21:10	H	21:10 J5 22:00	初 生田	中 山本	中 笹邊	21:10	I	21:10 J5 22:00	初 生田	初 山本	中 笹邊	中 富田
23:10	H	初 英樹	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	イ 新田	22:10	I	22:10 J5 23:00	初 生田	中 山本	中 笹邊	22:10	H	22:10 J5 23:00	初 生田	初 山本	中 笹邊	中 富田
電話受付 時間	8:50~20:35				8:50~22:00				8:50~22:00				8:50~22:00				8:50~22:00				7:10~21:00				7:10~17:15										
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				7:20~22:25				7:20~18:40										

<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(火)～4月28日(月)

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	5/1	5/2	5/3
5/4						

5月期 5月5日(月)～6月1日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	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。

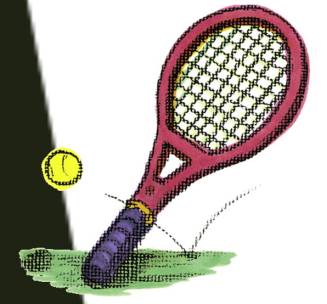
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(火)までとなります。
- 5月期の振替予約は4月22日(火)からとなります。

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

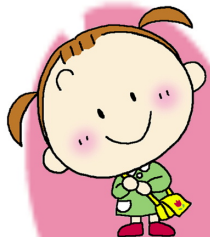
楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

一般クラスレッスンテーマ
4月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」



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・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク ゆっくり打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	ネットミス減らす 高い打点の確認	強く当ててみる 面の向き確認	サーブ&レシーブ ラリーを楽しむ	まとめ ゲーム練習
初中級	コンチネンタルグリップでサーブ 打点の確認	スライスサーブ ラケットワークの確認	曲がるサーブをレシーブ! 変化に慣れましょう	まとめ ゲーム練習
中級	フラットサーブ リラックスした腕の動き	ブロックリターン サーブの威力を利用して	サーブ&レシーブ 安定したラリー	まとめ ゲーム練習
中II・上級	スライスワイドサーブ スイング方向を意識	ワイドサーブのリターン 軸足のセットの確認	リターンダッシュ ボレーvsストローク	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対平行陣 味方を活かす配球	対平行陣 自分で決める配球	対平行陣 状況に合わせた配球	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	ラケットのまんなか にボールをあてよう	体のターンで準備	体の回転を意識しよう
2週目	ボールをワンバウンドで キャッチしよう	うったあとのしせいを かっこよくしよう!	順回転を覚えよう	ラケットワークの確認
3週目	ラケットのまんなか にボールをあてよう	ちからかげんを おぼえよう	高さを意識して 返球しよう	高い打点と低い打点で スイングを変えよう
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。



【ゲームの日】



参加費：1,870円 or 振替1回+220円

日時・担当	定員	日程			
		1週	2週	3週	4週
火曜 牛田 9:30~10:50	6名	4/1 初級	4/8 初級・初中級	4/15 初中級・中級	4/22 中級・中Ⅱ級以上
火曜 難波 12:50~14:10	6名	4/1 初級・初中級	4/8 初中級・中級	4/15 中級・中Ⅱ級以上	4/22 初級
水曜 難波 12:50~14:10	6名	4/2 初中級・中級	4/9 中級・中Ⅱ級以上	4/16 初級	4/23 初級・初中級
金曜 牛田 12:50~14:10	6名	4/4 中級・中Ⅱ級以上	4/11 初級	4/18 初級・初中級	4/25 初中級・中級
金曜 牛田 14:15~15:35	6名	4/4 初級	4/11 初級・初中級	4/18 初中級・中級	4/25 中級・中Ⅱ級以上
土曜 牛田 20:20~21:40	6名	4/5 初級・初中級	4/12 初中級・中級	4/19 中級・中Ⅱ級以上	4/26 初級

リニューアルしました！

- ・ コーチ完全参加型へ変更
- ・ 定員を8名→6名

※トーナメントの方は【中Ⅱ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！**

受付 3月22日（土）AM10:00～