



TEL 052-736-4000

S・・・ジュニアサッカースクール

M・・・メンバーズレッスン

P・・・ペアレンツ

※クラス編成、担当コーチは場合により変更になる場合がございます。

※入門クラスは50分で行います。

※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。

※4名以下のクラスは移動をお願いすることがあります。

※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)

※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個ずつ)

※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。

※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

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

A

上

入

初

中

ゲームの日

初

初

中

初

初

中

中Ⅱ

入

初

中

トナメントⅡ

初

中

初

上

10:50

松岡

英樹

笹邊

牛田

濱田

松岡

山本

高井

新田

笹邊

山本

難波

濱田

松岡

牛田

笹邊

三上

能野

10:55

B

初

中

英樹

牛田

中

グランド

三上

入

初

初

中

牛田

松岡

濱田

山本

11:10～12:10
レンタルコート
60分

高井

初

中

笹邊

新田

初

初

中

中Ⅱ

入

中

グランド

中Ⅱ

牛田

笹邊

能野

12:15

12:50

C

トナメントⅡ

新田

初

中

英樹

松岡

トナメントⅠ

三上

初

ゲームの日

難波

トナメントⅠ

谷口

濱田

中

初

ゲームの日

難波

山本

トナメントⅡ

能野

トナメントⅠ

能野

13:00～14:00
レンタルコート
60分

初

中

中Ⅱ

中村

ゲームの日

初

中

グランド

トナメントⅠ

三上

14:15

D

14:30～15:30
レンタルコート
60分

初

中

牛田

トナメントⅡ

三上

トナメントⅠ

新田

トナメントⅡ

能野

トナメントⅠ

松岡

難波

高井

新田

中Ⅱ

シラカ

ルズ

トナメントⅠ

新田

能野

トナメントⅡ

笹邊

三上

中

初

トナメントⅡ

三上

トナメントⅠ

能野

ゲームの日

エバリー

グランド

初

上

15:40

J3

オレンジ

グリーン

英樹

東塾

P

牛田

新田

谷口

グリーン

オレンジ

レッド

難波

新田

生田

P

濱田

中村

生田

東塾

グリーン

オレンジ

レッド

三上

生田

東塾

16:35

J4

S

初

中

英樹

東塾

新田

グリーン

オレンジ

レッド

難波

濱田

東塾

S

三上

生田

笹邊

S

中村

東塾

三上

S

三上

谷口

難波

東塾

17:30

J5

初

中

牛田

英樹

東塾

S

初

中

松岡

新田

難波

東塾

P

笹邊

新田

三上

谷口

難波

イェローⅠ

グリーン

生田

永田

松岡

難波

谷口

東塾

イェローⅠ

オレンジ

レッド

生田

東塾

山本

(難波)

18:30

三上

18:30～

19:00

G

初

中

英樹

新田

19:00～

イェローⅡ

牛田

19:50

19:00

入

新田

イェローⅡ

濱田

19:50

19:00

初

中

谷口

山本

19:30

イェローⅡ

生田

19:50

イェローⅡ

牛田

18:30～

イェローⅠ

難波

19:00

イェローⅡ

中

中Ⅱ

難波

中村

18:30～

イェローⅡ

生田

19:50

20:25

H

入

英樹

初

中

中Ⅱ

三上

初

初

中

中Ⅱ

富田

初

初

中

中Ⅱ

三上

入

中村

初

中

生田

三上

入

山本

初

中

中Ⅱ

松岡

21:50

I

入

難波

初

中

中Ⅱ

堀内

シラカ

ルズ

初

中

中Ⅱ

三上

笹邊

生田

シラカ

ルズ

初

中

中Ⅱ

三上

谷口

中村

坂本

シラカ

ルズ

初

中

中Ⅱ

生田

山本

松岡

23:10

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・ピジターの方、6,600円・レンタルラケット貸出し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。

※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。

土

日

インドア

インドア

D

C

B

A

D

C

B

A

7:50

S

7:50～8:50
レンタルコート
60分

入

谷口

中

新田

中Ⅱ

坂本

7:50

S

8:15～8:50
J8

中

三上

中

濱田

新田

中Ⅱ

生田

9:10

9:15

A

初

初

中

中Ⅱ

谷口

新田

生田

伊藤

坂本

9:15

A

入

濱田

中

中

中Ⅱ

10:05
体験

10:55

新田

生田

能野

10:35

11:00

B

11:00～11:30
J10

初

中

坂本

新田

中Ⅱ

新田

オレンジ

生田

東塾

伊藤

11:35

J11

初

中

坂本

新田

中Ⅱ

新田

オレンジ

生田

東塾

伊藤

12:25

J12

初

中

坂本

新田

中Ⅱ

新田

オレンジ

生田

東塾

伊藤

12:30

C

12:30～13:20
J0

谷口

伊藤

中

中Ⅱ

松岡

山本

オレンジ

生田

東塾

伊藤

13:25

J1

13:25～14:15
J1

牛田

伊藤

中

中Ⅱ

松岡

山本

オレンジ

生田

東塾

伊藤

14:20

J2

14:20～15:10
J2

牛田

永田

中

中Ⅱ

松岡

山本

オレンジ

生田

東塾

伊藤

15:15

E

15:15～16:05
J3

伊藤

谷口

中

中Ⅱ

松岡

山本

オレンジ

生田

東塾

伊藤

16:10

J4

16:10～17:00
J4

富田

山本

中

中Ⅱ

松岡

山本

オレンジ

生田

東塾

伊藤

17:05

J5

17:05～17:55
J5

生田

伊藤

中

中Ⅱ

松岡

山本

オレンジ

生田

東塾

伊藤

18:00

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

富田

牛田

19:20

G

18:00～18:30
イェローⅢ

松岡

スクールカレンダー

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						

6月期 6月2日(月)～6月29日(日)

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						

 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月期の休会・退会の受付は5月15日(木)までとなります。
- 6月期の振替予約は5月26日(月)からとなります。

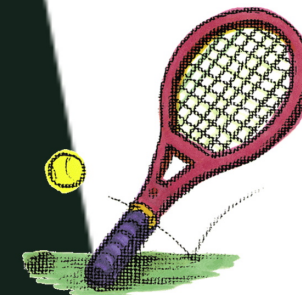
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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

5月期テーマ『ラリーの上達』



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	ストローク① 打つ場所をマスター	ストローク② 足の動きは結構大事	簡単なラリー 戻るまでがテニス	楽しくラリー 苦手を無くそう
初級	ラケットの準備を素早く 振り遅れを減らそう	スプリットステップ 左右の動きのフットワーク	ラリーの安定 相手を見ながら動く	ゲーム展開に挑戦 後衛の役割
初中級	コンパクトなテイクバック ラケットワークの確認	オープンスタンスに挑戦 左右の動きに強くなる	状況に応じたラリー ラケットワーク・フットワーク	ゲーム展開での状況判断 後衛での攻守
中級	ボティーターンでセット 身体でセットの感覚	オープンスタンスをマスター 遠いボールでも対応	ボレー対ストローク スタンスの使い分け	ゲーム展開でのボティワーク 後衛で狙った場所へ
中Ⅱ・上級	ボティターンでパワーを伝える ミート率を上げつつ攻撃	フットワークを駆使 強弱のあるテンポへの対応	対平行陣でも打ち合う 前後・左右・強弱に対応	ゲーム展開での狙い リラックス状態で状況とコースの判断
トーナメント	対雁行陣の崩し方 相手を前におびき寄せる	対平行陣の崩し方 前に落とされても上手に切り返す	平行陣同士での展開 状況判断とコース	苦手克服 弱点を徹底練習

※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



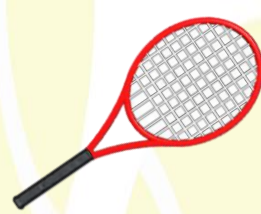
	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	みぎがわでうってみよう 	みぎとひだりをつかってうとう 	打ちやすい打点を覚えよう	高さを意識して返球しよう
2週目	ひだりがわでうってみよう	かまえて！ スプリットステップ！ 	打った後の動作を意識しよう	フットワークを意識して素早く動こう
3週目	いっぱいうごいて ネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	ラリーを続けよう	ラリーを繋げる為には
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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。



【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	5/6 初級	5/13 初級・初中級	5/20 初中級・中級	5/27 中級・中Ⅱ級以上
火曜 難波 12:50~14:10	6名	5/6 初級・初中級	5/13 初中級・中級	5/20 中級・中Ⅱ級以上	5/27 初級
水曜 難波 12:50~14:10	6名	5/7 初中級・中級	5/14 中級・中Ⅱ級以上	5/21 初級	5/28 初級・初中級
金曜 牛田 12:50~14:10	6名	5/9 中級・中Ⅱ級以上	5/16 初級	5/23 初級・初中級	5/30 初中級・中級
金曜 牛田 14:15~15:35	6名	5/9 初級	5/16 初級・初中級	5/23 初中級・中級	5/30 中級・中Ⅱ級以上
土曜 牛田 20:20~21:40	6名	5/10 初級・初中級	5/17 初中級・中級	5/24 中級・中Ⅱ級以上	5/31 初級

**コーチ参加でダブルス！
たくさん試合しましょう！**

※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 4月22日（火）AM10:00～