

2025年 6月期 レッスンスケジュール

TEL 052-736-4000

[illegible]

スクールカレンダー

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						

7月期 6月30日(月)～7月27日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/30	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						

 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。

- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(日)までとなります。
- 7月期の振替予約は6月23日(月)からとなります。

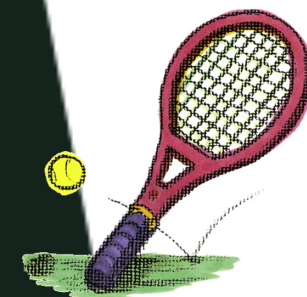
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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

6月期テーマ「ゲームを楽しむ」



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・ボレー① テイクバックって知ってますか？	ストローク・ボレー② 打ち終わりまでキッチリ！	ストローク・ボレー③ 何ごととも準備から！	簡単なダブルス 2対2で楽しく勝負
初級	ストロークを安定させる ボールの軌道を高くするには？	前衛でポーチに挑戦 相手とのリズムを取ってGO！！	後衛のスピード管理 前衛に花を持たせる	ゲーム展開（雁行陣） 役割の理解と協力
初中級	前後のボールの処理 ネットミスを減らす為の面の角度は？	アプローチ＆ボレー 流れるように前へ！	アプローチから平行陣に挑戦 ボレーの立ち位置に注意	雁行陣から平行陣へ 勇気をもって前へ
中級	チャンスボール 高い打点のラケットワーク	チャンスボール＆ボレー 強打だけではない選択もアリ！	チャンスボールから平行陣 打った後のポジショニング	積極的に平行陣！ チャンスは自らつくる！
中Ⅱ・上級	リターンダッシュ 速いテンポでリターン	サービスダッシュ 前に行くまでの時間を作る	平行陣VS平行陣 浮かさないボレー	平行陣で勝つ 配球と状況判断
トーナメント	VS平行陣 ロブの使い方 抜こうとしない！まず取らせる	VS平行陣 ロブからの一手 足元？またロブ？	VS平行陣 足元からの展開 ペアを活かすには？	VS平行陣 自分達に合うパターンを見つける

※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。



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	テニピンで ハイタッチ！ 	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング 	正しいグリップを 覚えよう	ボールの高さに 合わせよう
2週目	てのひらで うとう 	テニピンを つかってみよう	体の向きを作ろう	狙って打ってみよう 
3週目	てのこうで うとう	みぎはてのひら ひだりはてのこう	片手でバックハンド ボレーに挑戦！	スライス回転を かけてみよう
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 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3回コートに 入れよう	5回中4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	6/3 初級	6/10 初級・初中級	6/17 初中級・中級	6/24 中級・中Ⅱ級以上
火曜 新田 12:50~14:10	6名	6/3 初級・初中級	6/10 初中級・中級	6/17 中級・中Ⅱ級以上	6/24 初級
水曜 難波 12:50~14:10	6名	6/4 初中級・中級	6/11 中級・中Ⅱ級以上	6/18 初級	6/25 初級・初中級
金曜 牛田 12:50~14:10	6名	6/6 中級・中Ⅱ級以上	6/13 初級	6/20 初級・初中級	6/27 初中級・中級
金曜 牛田 14:15~15:35	6名	6/6 初級	6/13 初級・初中級	6/20 初中級・中級	6/27 中級・中Ⅱ級以上
土曜 牛田 20:20~21:40	6名	6/7 初級・初中級	6/14 初中級・中級	6/21 中級・中Ⅱ級以上	6/28 初級

コーチ参加でダブルス！

火曜12:50 難波→新田 変更

※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 5月26日（月）AM10:00～

4面展開みんな集まれ! ゲームの日

【開催日時】

6月22日（日） 18:40～20:00

【定員】

20名（中級以上）

【参加費】

¥1,650 or 振替1回+¥220

「集合！」

- ・ゲーム好きな方
- ・テニスが大好きな方

※申し込み人数が8名に満たない場合は、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

受付：6月8日（日）SA AM10:00～