

森林ロングウッド

2025年 7月期 レッスンスケジュール

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					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							
9:30	上	入	初	中		初	初	中		初	初	中	中Ⅱ		入	初	中	トーナメントⅡ		初	中	初	上		入	初	中	中Ⅱ								
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	初	初	グラ	中		入	初	初	中		入	11:10～12:10 レンタルコート 60分	初	中		初	初	中	中Ⅱ		入	中	グラ	中Ⅱ												
12:15	新田	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	牛田	濱田		三上	牛田	笹邊	能野												
12:50	トーナメントⅡ	初	トーナメントⅠ	トーナメントⅡ		初	ゲームの日	トーナメントⅠ	中		初	ゲームの日	中	トーナメントⅡ		トーナメントⅠ	13:00～14:00 レンタルコート 60分	中Ⅱ	シラズ		ゲームの日	初	グラ	トーナメントⅠ	三上											
14:10	Ⅱ	新田	英樹	松岡	三上	牛田	新田	谷口	濱田		谷口	難波	山本	能野		Ⅰ	能野	牛田	中村		牛田	谷口	笹邊	三上												
14:15	14:30～15:30 レンタルコート 60分	初	トーナメントⅡ	トーナメントⅡ		トーナメントⅠ	エバーグリーン	中Ⅱ	シラズ		トーナメントⅠ	トーナメントⅡ	トーナメントⅡ	三上		中	初	トーナメントⅡ	トーナメントⅠ		ゲームの日	エバーグリーン	初	上												
15:35		牛田	三上	新田		松岡	難波	高井	新田		新田	能野	笹邊	三上		牛田	濱田	三上	能野		牛田	生田	難波	能野												
15:40			オレンジ	グリーン				オレンジ	レッド			グリーン	オレンジ	レッド		P	グリーン	オレンジ	レッド			グリーン	オレンジ	レッド												
16:30	J3		英樹	東塾				新田	牛田			難波	新田	生田		濱田	中村	生田	東塾			三上	生田	東塾												
16:35	J4	S	牛田	東塾	新田			難波	牛田	東塾		S	三上	生田	笹邊		S	中村	東塾	三上		S	三上	谷口	東塾											
17:25	J5	初	牛田	英樹	東塾			松岡	新田	東塾		P	牛田	三上	谷口		生田	松岡	谷口	東塾			生田	牛田	山本											
18:20		三上																																		
19:00	G	初	英樹	新田				入	新田																											
20:20		入	初	中	中Ⅱ			初	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		入	初	初	中		入	初	中	中Ⅱ										
21:45	H	英樹	牛田	新田	三上			谷口	難波	新田	富田		生田	笹邊	谷口	三上			谷口	生田	三上			生田	谷口	松岡										
21:50	I							入	難波																											
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 ・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、ご利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

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						

8 月期 7月28日(月)～8月30日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/28	29	30	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

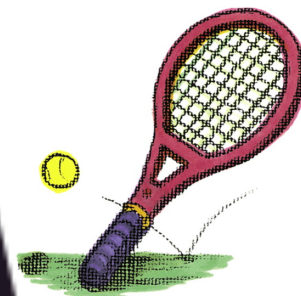
 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 8 月期の休会・退会の受付は 7 月 1 5 日（火）までとなります。
- 8 月期の振替予約は 7 月 2 1 日（月）からとなります。

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

7月期テーマ「ネットプレーの上達」

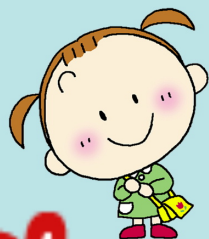


クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	ストローク基本 打つ場所をマスター！	ストローク基本 打ち終わりまでキッチリ！	サーブ基本・ストローク 何ごとも準備から！	簡単なサーブから打ち合い 打ったら次！
初級	ボレーで良い音を鳴らそう フォアボレー！インパクトが命！	バックボレーをマスター 自分に合ったボレー！片手？両手？	ボレー＆スマッシュ レディポジションからの的確に！	ボレー対ストローク 思いやりのキャッチボール
初中級	ミドルボレー＆ローボレー 高さに合わせて動きを変える	前後のスマッシュ ボールの深さで判断	アプローチからのボレー スマッシュで守備も大事	平行陣に挑戦 チャンスは積極的にアプローチ
中級	ハーフボレーに挑戦！ セット位置とフォロースルー	とことん守備 ボレー・スマッシュで鉄壁	とことん攻撃 アングル？パンチ？スマッシュ？	平行陣でのボレーでフィニッシュ 緩急の展開 技orパワー
中Ⅱ・上級	相手の強打をブロック 足を踏み込まない	ボレー後の動き 詰めるか詰めないか状況判断	アングルに打たせる配球 思い切ってアングルを空ける	サービス・リターンダッシュを駆使 フィニッシュまでのプロセス
トーナメント	丁寧なストローク 丁寧＝弱いにならない	時間があるボールの対応 ひきつけて視野を広げる	チャンスボールからフィニッシュへ 攻めると決めるの違いを意識	大事な場面でのゲーム運び 得意なパターン？相手の苦手なパターン？

※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。



7月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー

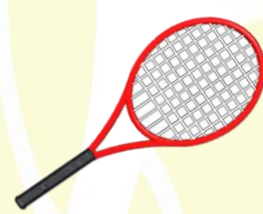


	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	たくさんうごいてラケットにあてよう	ふみこみあしはどっち？	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	みぎとひだりであてよう	ネットにちかづいてうとう	フットワークを使ってボレーをしよう	打つタイミングを意識しよう
3週目	ネットにちかづいてうとう	ストロークはラケットよこボレーはラケットたて	左右の打ち分け	飛ばす距離を変えてみよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレー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 ボレー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 ボレー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	7/1 初級	7/8 初級・初中級	7/15 初中級・中級	7/22 中級・中Ⅱ級以上
火曜 新田 12:50~14:10	6名	7/1 初級・初中級	7/8 初中級・中級	7/15 中級・中Ⅱ級以上	7/22 初級
水曜 難波 12:50~14:10	6名	7/2 初中級・中級	7/9 中級・中Ⅱ級以上	7/16 初級	7/23 初級・初中級
金曜 牛田 12:50~14:10	6名	7/4 中級・中Ⅱ級以上	7/11 初級	7/18 初級・初中級	7/25 初中級・中級
金曜 牛田 14:15~15:35	6名	7/4 初級	7/11 初級・初中級	7/18 初中級・中級	7/25 中級・中Ⅱ級以上
土曜 牛田 20:20~21:40	6名	7/5 初級・初中級	7/12 初中級・中級	7/19 中級・中Ⅱ級以上	7/26 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 6月23日（月）AM10:00～