

森林ロングウッド

2025年 8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		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		谷口	新田	生田	坂本		谷口	新田	生田	能野		
10:55	初	初	グランド	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	グランド	中Ⅱ		入	初	中	中Ⅱ		入	初	中	中Ⅱ		
12:15	新田	牛田	笹邊	三上		牛田	松岡	濱田	山本		高井		笹邊	新田		松岡	難波	牛田	濱田		三上	牛田	笹邊	能野		坂本	新田	東塾		濱田	水野	笹邊	能野	新田		
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	シンスポル		中Ⅱ	シンスポル		トーナメントⅠ	三上		ゲームの日	初	グランド	トーナメントⅠ	三上		トーナメントⅠ	三上		
14:10	新田	英樹	松岡	三上		牛田	新田	谷口	濱田		谷口	難波	山本	能野		牛田	濱田	三上	能野		牛田	生田	難波	能野		牛田	生田	難波	能野		牛田	生田	難波	能野		
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	シンスポル		トーナメントⅠ	エバーグリーン	中Ⅱ	トーナメントⅡ		トーナメントⅠ	エバーグリーン	中Ⅱ	シンスポル		トーナメントⅠ	エバーグリーン	中Ⅱ	トーナメントⅡ	三上		ゲームの日	エバーグリーン	初	上		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	濱田	三上	能野		牛田	生田	難波	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			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			三上	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	永田		S	三上	谷口	難波	東塾			三上	谷口	難波	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		J5	生田	松岡	谷口	東塾			生田	牛田	山本			生田	牛田	山本					
18:20	三上		18:30～					18:30～				18:30～					18:30～						18:30～			18:30～			18:30～			18:30～				
19:00	初	英樹	新田	20:20			入	新田				初	中	難波			生田	中	中Ⅱ			難波	19:20			谷口	20:20			谷口	20:20					
20:20	入	英樹	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		初	初	中	中Ⅱ		入	中村	初	中	中		入	山本	初	中	中Ⅱ			初	中	中Ⅱ				
21:45	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			谷口	生田	三上			生田	谷口	松岡			生田	谷口	松岡		
21:50						入	難波					初	中	中Ⅱ			シンスポル	初	中	中Ⅱ			シンスポル	初	中	中Ⅱ			シンスポル	初	中	中Ⅱ				
23:10								富田	新田	堀内			三上	笹邊	生田			三上	谷口	中村	坂本			生田	山本	松岡										
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

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

9月期 8月31日(日)～10月2日(木)

日	月	火	水	木	金	土
8/31	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	10/1	10/2		

 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。

- 9月期の休会・退会の受付は8月17日(日)までとなります。
- 9月期の振替予約は8月24日(日)からとなります。
- 8月11日から16日までは休館とさせていただきます。
- 9月14日、9月22日から25日までは通常レッスンはお休みとさせていただきます。

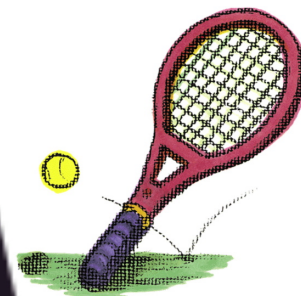
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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・ボレーの基本 テイクバックって知ってますか？	ストローク・ボレーの基本 足の動きは結構大事！	ストロークでのグリップチェンジ テニスは構えから！	簡単なラリー 戻るまでがテニス！
初級	確率の高いサーブ トスの位置とボールの軌道	サーブからラリー スピード調整でミスを減らす	普段より速いサーブ ラケットヘッドの動きに着目	サーブの使い分け 直線？曲線？
初中級	フラットサーブ 点で捉える感覚！	スライスをかけよう 線で捉える感覚！	フラット＆スライス トスの位置や音で理解	サーブからの展開 相手のどこを狙う？
中級	スピードとコントロールの管理 腕の脱力＆プロネーション！	曲がるスライスサーブ 変化にこだわる！	球種の使い分け 緩急を考えリズムを変化	自信のセカンドサーブ 回転で安心を手に入れる
中Ⅱ・上級	スピードと確率の管理 打てると入るは違う！？	コースを考える 相手の返球を想定	回転量の調整 自分の武器を作る	サーブの利点を活かす セカンドでも強打されない工夫
トーナメント	ワイドサーブからの展開 オープンコートはどこか	ワイドサーブからの展開 ロブリターンを想定する	強さじゃなくやさしさ 低い打点でリターンさせる	サーブスキープ 相手の思考を読む、駆け引き

※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。



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	握り方の確認
2週目	あたまのうえで うってみよう	あたまのうえに トスをあげよう	グリップを覚えよう	正しい打点で打とう
3週目	よこむきをつくって うってみよう	ななめを ねらおう	力加減を覚えよう	打ち終わりを 意識しよう
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2回 コートに入れよう	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	7/29 初級・初中級			8/26 中級・中Ⅱ級以上
火曜 新田 12:50~14:10	6名	7/29 初中級・中級			8/26 初級
水曜 難波 12:50~14:10	6名	7/30 中級・中Ⅱ級以上			8/27 初級・初中級
金曜 牛田 12:50~14:10	6名	8/1 初級・初中級			8/29 初級
金曜 牛田 14:15~15:35	6名	8/1 初中級・中級			8/29 中級・中Ⅱ級以上
土曜 牛田 20:20~21:40	6名	8/2 初級・初中級	8/9 初中級・中級	8/23 中級・中Ⅱ級以上	8/30 初級

**ジュニアイベントのため
数が少なくなっております。
ご予約はお早めに！！**

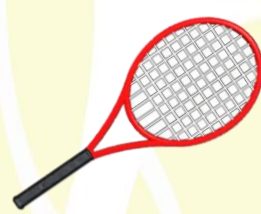
※トーナメントの方は【中Ⅱ級以上】へご参加いただけます。
※申し込み人数が3人に満たない場合は、中止とさせていただきます。
※定員による開催の有無は、前日の19:00に決定いたします。

**サービスエースからも
申し込みできます！**

受付 7月21日（月）AM10:00～



【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	9/2 初級	9/9 初級・初中級	9/16 初中級・中級	9/30 中級・中Ⅱ級以上
火曜 新田 12:50~14:10	6名	9/2 初級・初中級	9/9 初中級・中級	9/16 中級・中Ⅱ級以上	9/30 初級
水曜 難波 12:50~14:10	6名	9/3 初中級・中級	9/10 中級・中Ⅱ級以上	9/17 初級	10/1 初級・初中級
金曜 牛田 12:50~14:10	6名	9/5 中級・中Ⅱ級以上	9/12 初級	9/19 初級・初中級	9/26 初中級・中級
金曜 牛田 14:15~15:35	6名	9/5 初級	9/12 初級・初中級	9/19 初中級・中級	9/26 中級・中Ⅱ級以上
土曜 牛田 20:20~21:40	6名	9/6 初級・初中級	9/13 初中級・中級	9/20 中級・中Ⅱ級以上	9/27 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 8月24日（日）AM10:00~