

# 森林ロングウッド

# 2025年 9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<br>M・・・メンバーズレッスン<br>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。<br>※入門クラスは50分で行います。<br>※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。<br>※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)<br>※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)<br>※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。<br>※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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | 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          | 中       | 上                             |      | 入  | 中          | 中Ⅱ | グラ |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:50                                                                                                                                                                                                                                                          | 松岡                                             |            | 永田      | 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                            |      | 永田 | 新田         | 生田 | 能野 |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:55                                                                                                                                                                                                                                                          | 初                                              | 初          | グランド    | 中       |      | 入       | 初          | 初       | 中                             |      | 入       | 初          | 初                             | 中       |      | 初       | 初                                                                                                                          | 中                             | 中Ⅱ      |        | 入     | 中          | グランド    | 中Ⅱ                            |      | 濱田 | 中          | 中  | 中Ⅱ |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:15                                                                                                                                                                                                                                                          | 新田                                             | 牛田         | 笹邊      | 三上      |      | 牛田      | 松岡         | 濱田      | 山本                            |      | 高井      | 永田         | 笹邊                            | 新田      |      | 松岡      | 難波                                                                                                                         | 牛田                            | 濱田      |        | 三上    | 牛田         | 笹邊      | 能野                            |      | 永田 | 新田         | 生田 | 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<br>レンタルコート<br>60分                                                                                              | 中Ⅱ                            |         | ゲームの日  | 初     | グランド       | トーナメントⅠ |                               |      | 伊藤 | 坂本         | 体験 | 入  |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:10                                                                                                                                                                                                                                                          | 新田                                             | 難波         | 松岡      | 三上      |      | 牛田      | 新田         | 谷口      | 濱田                            |      | 谷口      | 難波         | 山本                            | 能野      |      | 牛田      | 中村                                                                                                                         |                               |         | 牛田     | 谷口    | 笹邊         | 三上      |                               | 伊藤   | 山本 | 永田         | 新田 |    |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:15                                                                                                                                                                                                                                                          | 14:30～15:30<br>レンタルコート<br>60分                  | 初          | トーナメントⅡ | トーナメントⅡ |      | トーナメントⅠ | エバリー       | 中Ⅱ      | 15:30～16:30<br>レンタルコート<br>60分 |      | トーナメントⅠ | エバリー       | 中Ⅱ                            | トーナメントⅡ |      | 中       | 初                                                                                                                          | トーナメントⅡ                       | トーナメントⅠ |        | ゲームの日 | エバリー       | 初       | 上                             |      | 牛田 | 東塾         | 松岡 | 永田 |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                            |      | 岩村 |            |    | 永田 |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:40                                                                                                                                                                                                                                                          | J3                                             |            |         | 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                           |      |    | 伊藤         | 永田 | 中  |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:30                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                | 難波         | 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                            |      |    | 富田         | 山本 | 笹邊 |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:35                                                                                                                                                                                                                                                          | J4                                             | S          | イエローⅠ   | オレンジ    | グリーン |         |            | グリーン    | オレンジ                          | レッド  |         | S          | イエローⅠ                         | オレンジ    | グリーン |         | S                                                                                                                          | イエローⅠ                         | オレンジ    | グリーン   |       | S          | グリーン    | オレンジ                          | レッド  |    |            |    |    |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:25                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                | 牛田         | 東塾      | 新田      |      |         | 難波         | 牛田      | 東塾                            |      |         | 三上         | 生田                            | 笹邊      |      |         | 中村                                                                                                                         | 東塾                            | 三上      |        |       | 三上         | 谷口      | 東塾                            |      |    |            |    |    |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:30                                                                                                                                                                                                                                                          | J5                                             | 初          | イエローⅠ   | オレンジ    | グリーン |         | S          | イエローⅠ   | オレンジ                          | グリーン |         | P          | イエローⅠ                         | オレンジ    | グリーン |         | イエローⅠ                                                                                                                      | グリーン                          | オレンジ    | レッド    |       |            | イエローⅠ   | オレンジ                          | グリーン |    |            |    |    |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:20                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                | 牛田         | 難波      | 東塾      |      |         | 難波         | 新田      | 東塾                            |      |         | 笹邊         | 新田                            | 三上      | 難波   | 永田      |                                                                                                                            | 生田                            | 難波      | 谷口     | 東塾    |            | 生田      | 牛田                            | 山本   |    | 伊藤         | 牛田 | 山本 |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                | 三上         |         |         |      |         |            |         |                               |      |         |            |                               |         |      |         | 18:30～                                                                                                                     | 18:30～                        | 18:30～  | 18:30～ |       | 18:30～     | 18:30～  | 18:30～                        |      |    |            |    |    |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                                                          | G                                              | 初          | イエローⅢ   |         |      |         | 入          | 新田      |                               |      |         | 初          | 中                             |         |      |         | 生田                                                                                                                         | イエローⅢ                         | 牛田      | 中Ⅱ     |       |            | 入       | 牛田                            |      |    |            |    |    |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:20                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                | 難波         | 新田      |         |      |         |            | 牛田      |                               |      |         | 谷口         | 山本                            |         |      |         |                                                                                                                            | 牛田                            |         |        |       | 谷口         | 20:20   |                               |      |    |            |    |    |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:25                                                                                                                                                                                                                                                          | H                                              | 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                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                | 難波         | 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          | 初       | 中                             | 中Ⅱ   |         |            | 15:30～16:30<br>レンタルコート<br>60分 | 初       | 中    | 中Ⅱ      |                                                                                                                            | 15:30～16:30<br>レンタルコート<br>60分 | 初       | 中      | 中Ⅱ    |            |         | 15:30～16:30<br>レンタルコート<br>60分 | 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。<br>※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。 |                                                |            |         |         |      |         |            |         |                               |      |         |            |                               |         |      |         |                                                                                                                            |                               |         |        |       |            |         |                               |      |    |            |    |    |     |      |            |                                                                                                                                                                             |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



<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

**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 |    |    |
|      |    |    |      |      |    |    |

**10月期** 10月3日(金)～10月30日(木)

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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 | 31 |    |
|    |    |    |    |    |    |    |



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。

- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)までとなります。
- 10月期の振替予約は9月26日(金)からとなります。
- 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。
- 10月31日は休館とさせていただきます。

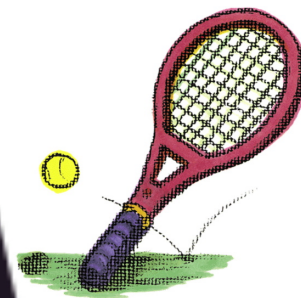
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

**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

## 9月期テーマ『ストローク(攻守)』



| 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・サーブの基本①<br>打つ場所をマスター！   | ストローク・サーブの基本②<br>打ち終わりまでキッチリ！ | ストロークでのフットワーク<br>戻るまでがテニス！  | 簡単なラリー<br>テニスは構えから！        |
| 初級     | コンパクトなテイクバック<br>ミート率を上げる！     | とことん守備<br>ネットミス減らす軌道          | 攻めの厚い当たりでパチン<br>コース・軌道を変える！ | 雁行陣での展開<br>ラリー中の攻守の判断      |
| 初中級    | ストロークで時間稼ぎ<br>ボールに回転をかけよう！    | スライスに挑戦<br>守備で時間を作る           | アプローチに挑戦<br>回転でコントロール       | チャンスボールを作る<br>相手の打ちにくい所へ狙う |
| 中級     | 対平行陣 スピンorスライス<br>相手の足元でミスを誘う | スライスで守備<br>対平行陣に対してロブ！        | 浅いボールの処理<br>決めるか？ミスさせるか？    | フィニッシュまでの展開<br>組み立てを意識する！  |
| 中Ⅱ・上級  | 深いボールの処理<br>軸足を上手く使って対応       | 低く滑るスライス<br>思い切って厚く当てる        | ダブルス巧者<br>スライスアプローチで攻める     | 攻守のメリハリ<br>ペアと連携！          |
| トーナメント | 下げられた状況でのストローク<br>無理にクロスに打たない | VS平行陣<br>しっかり沈める しっかりロブ       | 先に攻める<br>リターンで優位にする         | 状況判断<br>常に2人でダブルス！         |

※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。



# 9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 | 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 | うえになげて<br>じぶんでキャッチ！<br> | トスアップと<br>ボールなげ                                                                      | スイングの確認                                                                              | トスを安定させよう<br>    |
| 2週目 | じぶんでなげて<br>じぶんでうとう                                                                                       | ちからかげんを<br>おぼえよう                                                                     | 狙って打とう                                                                               | 力加減を覚えよう                                                                                            |
| 3週目 | ネットをこそう<br>             | スマッシュ！！                                                                              | ボールの高さを<br>意識しよう                                                                     | 1st・2ndの打ち分け<br> |
| 4週目 | <b>メダルチャレンジ</b><br>サーブでネットをこそう<br>(10球チャレンジ)<br>6球以上 金メダル<br>5球以上 銀メダル<br>4球以上 銅メダル                      | <b>メダルチャレンジ</b><br>サーブでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>7球以上 金メダル<br>6球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>サーブでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>7球以上 金メダル<br>6球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>サーブでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>7球以上 金メダル<br>6球以上 銀メダル<br>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<br>9:30~10:50  | 6名 | 9/2<br>初級       | 9/9<br>初級・初中級    | 9/16<br>初中級・中級   | 9/30<br>中級・中Ⅱ級以上 |
| 火曜 新田<br>12:50~14:10 | 6名 | 9/2<br>初級・初中級   | 9/9<br>初中級・中級    | 9/16<br>中級・中Ⅱ級以上 | 9/30<br>初級       |
| 水曜 難波<br>12:50~14:10 | 6名 | 9/3<br>初中級・中級   | 9/10<br>中級・中Ⅱ級以上 | 9/17<br>初級       | 10/1<br>初級・初中級   |
| 金曜 牛田<br>12:50~14:10 | 6名 | 9/5<br>中級・中Ⅱ級以上 | 9/12<br>初級       | 9/19<br>初級・初中級   | 9/26<br>初中級・中級   |
| 金曜 牛田<br>14:15~15:35 | 6名 | 9/5<br>初級       | 9/12<br>初級・初中級   | 9/19<br>初中級・中級   | 9/26<br>中級・中Ⅱ級以上 |
| 土曜 牛田<br>20:20~21:40 | 6名 | 9/6<br>初級・初中級   | 9/13<br>初中級・中級   | 9/20<br>中級・中Ⅱ級以上 | 9/27<br>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～**