

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 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				インドア				インドア				インドア				インドア				インドア				インドア											
		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	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	中		7:50~8:50 レンタルコート 60分	入	中	中Ⅱ							
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			坂本									
10:55	B	初	初	グラ	中		入	初	初	中		入	初	初	中		初	初	中	中Ⅱ		入	中	グラ	中Ⅱ		10:40	初	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		11:30	坂本	新田								
																											11:35	牛田	東塾								
12:50	C	トナメントⅡ	初	トナメントⅡ	トナメントⅡ		初	ゲームの日	トナメントⅡ	中		初	ゲームの日	中	トナメントⅡ	能野		トナメントⅡ	13:00~14:00 レンタルコート 60分	能野	中Ⅱ		ゲームの日	初	グラ	トナメントⅡ		13:25	牛田	山本	東塾	生田					
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		トナメントⅡ	トナメントⅡ	トナメントⅡ	トナメントⅡ		牛田	谷口	笹邊	三上		14:15	伊藤									
14:15	D	14:30~15:30 レンタルコート 60分	初	トナメントⅡ	トナメントⅡ		トナメントⅡ	エバリー	グリーン	中Ⅱ		トナメントⅡ	トナメントⅡ	中Ⅱ	トナメントⅡ	三上		中	初	トナメントⅡ	トナメントⅡ		ゲームの日	エバリー	グリーン	初	上		14:20	伊藤	牛田	東塾	松岡				
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		15:15	伊藤	永田								
15:40	J3			オレン	グリーン				オレン	レッド			グリーン	オレン	レッド		P	グリーン	オレン	レッド			グリーン	オレン	レッド		16:05	三上	生田	東塾							
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		16:35	富田	山本								
16:35	J4	S	イエローⅡ	オレン	グリーン			グリーン	オレン	レッド		S	イエローⅡ	オレン	グリーン		S	イエローⅡ	オレン	グリーン		S	グリーン	オレン	レッド		17:00	生田	牛田	山本							
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	永田			三上	谷口	東塾		17:05	伊藤									
17:30	J5	初	イエローⅡ	オレン	グリーン		S	イエローⅡ	オレン	グリーン		P	イエローⅡ	オレン	グリーン		イエローⅡ	グリーン	オレン	レッド			イエローⅡ	オレン	グリーン		18:00	生田	牛田	山本							
18:20		三上						難波	新田	東塾		笹邊	新田	三上	難波	池田	18:30~	18:30~	18:30~	18:30~			生田	難波	谷口	東塾	18:00~	生田	東塾								
			18:30~														18:30~	18:30~	18:30~	18:30~			難波	19:20		19:00~	生田										
19:00	G	初	イエローⅡ	牛田		19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~		初	中	難波	池田	19:50	19:50	19:50	19:50			生田	イェローⅡ	中	中Ⅱ		19:20	谷口	20:20								
20:20		難波	新田				牛田					谷口	山本														20:20	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		20:45	山本	初	中							
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		21:40	牛田	初	中	グラ						
21:50	I						入	初	中	中Ⅱ			初	中	中Ⅱ			初	中	中Ⅱ			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 ・ピジターの方、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。



<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もございます。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。

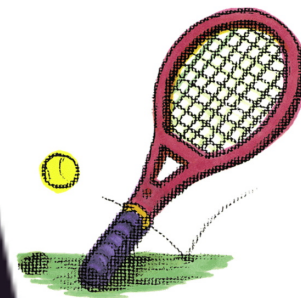
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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 打つ場所をマスター！	ストローク・サーブの基本② 打ち終わりまでキッチリ！	ストロークでのフットワーク 戻るまでがテニス！	簡単なラリー テニスは構えから！
初級	コンパクトなテイクバック ミート率を上げる！	とことん守備 ネットミス減らす軌道	攻めの厚い当たりでパチン コース・軌道を変える！	雁行陣での展開 ラリー中の攻守の判断
初中級	ストロークで時間稼ぎ ボールに回転をかけよう！	スライスに挑戦 守備で時間を作る	アプローチに挑戦 回転でコントロール	チャンスボールを作る 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 相手の足元でミスを誘う	スライスで守備 対平行陣に対してロブ！	浅いボールの処理 決めるか？ミスさせるか？	フィニッシュまでの展開 組み立てを意識する！
中Ⅱ・上級	深いボールの処理 軸足を上手く使って対応	低く滑るスライス 思い切って厚く当てる	ダブルス巧者 スライスアプローチで攻める	攻守のメリハリ 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 無理にクロスに打たない	VS平行陣 しっかり沈める しっかりロブ	先に攻める リターンで優位にする	状況判断 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 じぶんでキャッチ！ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげて じぶんでうとう	ちからかげんを 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 	スマッシュ！！	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け 
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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	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～



ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：9月26日(金)AM10:00~

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	10/7 初級	10/14 初級・初中級	10/21 初中級・中級	10/28 中級・中Ⅱ級以上
火曜 新田 12:50-14:10	6名	10/7 初級・初中級	10/14 初中級・中級	10/21 中級・中Ⅱ級以上	10/28 初級
水曜 難波 12:50-14:10	6名	10/8 初中級・中級	10/15 中級・中Ⅱ級以上	10/22 初級	10/29 初級・初中級
金曜 牛田 12:50-14:10	6名	10/3 中級・中Ⅱ級以上	10/10 初級	10/17 初級・初中級	10/24 初中級・中級
金曜 牛田 14:15-15:35	6名	10/3 初級	10/10 初級・初中級	10/17 初中級・中級	10/24 中級・中Ⅱ級以上
土曜 牛田 20:20-21:40	6名	10/4 初級・初中級	10/11 初中級・中級	10/18 中級・中Ⅱ級以上	10/25 初級

コーキ参加で楽しくダブルス♪



※トーナメントの方は【中Ⅱ級以上】へご参加いただけます。
 ※申込人数が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。