

		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	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	上	7:50~8:50 レンタルコート 60分	入	中	中Ⅱ	8:15~9:05	中	8:15~9:05	中Ⅱ	グラランド							
10:50		新田		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			新田	坂本	9:10	入	中	中	中Ⅱ							
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			牛田	生田	永田	11:00	初	初	中	中Ⅱ						
12:15		新田	牛田	笹邊	三上			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			坂本	東壘	12:20	濱田	水野	能野	新田						
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	トナメントⅡ	トナメントⅡ	トナメントⅡ	トナメントⅡ	ゲームの日	初	グラ	トナメントⅡ			谷口	生田	松岡	12:30	12:30	12:30	12:30	入						
14:10		新田	難波	池田	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	濱田	三上	能野			岩村	山本	東壘	13:20	13:20	13:20	13:20	体						
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	グリン	中Ⅱ	トナメントⅡ	トナメントⅡ	トナメントⅡ	トナメントⅡ	中	初	トナメントⅡ	トナメントⅡ	ゲームの日	エバリー	グリン	初	上			牛田	東壘	松岡	13:50	13:50	13:50	13:50	入					
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	東壘	松岡	14:20	14:20	14:20	14:20	入						
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		グリーン	オレンジ	レッド		グリーン	オレンジ	レッド			富田	永田	中	15:15	15:15	15:15	15:15	中						
16:30		難波	東壘				新田	牛田		難波	新田	生田		中村	生田	東壘		三上	生田	東壘							16:05	16:05	16:05	16:05	新田						
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			富田	山本	初	16:40	16:40	16:40	16:40	永田						
17:25		牛田	東壘	新田			難波	牛田	東壘		三上	生田	笹邊		中村	東壘	三上		三上	谷口	東壘			生田	坂本	中	17:05	17:05	17:05	17:05	新田						
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		イエローⅠ	オレンジ	グリーン			生田	牛田	山本	17:55	17:55	17:55	17:55	濱田						
18:20		三上					難波	池田	東壘		難波	池田	東壘		生田	難波	谷口	東壘	生田	牛田	山本			坂本	東壘		18:20	18:20	18:20	18:20	永田						
19:00	G	初	イエローⅡ			入	イエローⅡ			初	中			生田	中	中Ⅱ		谷口	中	中Ⅱ							19:20	19:20	19:20	19:20	濱田						
20:20		難波	新田				牛田			谷口	山本			牛田	坂本	中村		谷口	中	中Ⅱ							20:20	20:20	20:20	20:20	永田						
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			山本	笹邊	生田	20:45	20:45	20:45	20:45	濱田						
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	中村	谷口	生田	三上	山本	谷口	松岡			生田	山本	笹邊		21:40	21:40	21:40	21:40	永田						
21:50	I					入	初	中	中Ⅱ		初	中	中Ⅱ		初	中	中Ⅱ		初	中	中Ⅱ			生田	山本	松岡					濱田						
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										濱田						
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%を申し受けします。 ※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

1 1 月期 1 1 月 1 日 (土) ~ 1 1 月 2 8 日 (金)

日	月	火	水	木	金	土
						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	

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (土) ~ 1 2 月 2 6 日 (金)

日	月	火	水	木	金	土
						11/29
11/30	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
28	29	30	31	1/1	1/2	1/3

 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。

- 1 2 月期の休会・退会の受付は 1 1 月 1 5 日 (土) までとなります。
- 1 2 月期の振替予約は 1 1 月 2 2 日 (土) からとなります。
- 1 2 月 2 7 日から 1 月 3 日は通常レッスンはありません。

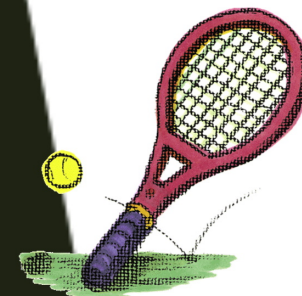
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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

11月期テーマ『ラリーの上達』



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	フォアハンドストローク サーブ	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
初級	ストローク 打ちやすい高さ与时机	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー ラケットの当て方	ボレーのフットワーク 打ちやすい動き方
初中級	ストローク 高い打点で返球	ボレー つなぐ当て方	ボレーVSストローク ラリーをしよう	ゲーム 並行陣の後衛
中級	ミスをさせるストローク 止まって軸を作る	下がらず返球 ライジングに挑戦	ボレー返球 打たせないボール	ゲーム 前衛に決めさせる
中Ⅱ・上級	ストロークのフットワーク 打つまでの間をおく	対ボレーヤー ポジションと配球	並行陣 浮かせないボレー	ゲーム ペアとの連携を
トーナメント	対並行陣 スピードの管理	対並行陣 攻守の判断	対並行陣 前衛の動き	ゲーム 前衛を活かすストローク

※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。



11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	グリップの確認	グリップの確認
2週目	ラケットをたかく じゅんびしよう	まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう	低い打点と高い打点
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	ラリーを繋げる為には	軸足と踏み込み足
4週目	バッジチャレンジ 4かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 3回繋げよう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 5回繋げよう

※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

受付：10月24日(金)AM10:00~

日時・担当	定員	日程			
		1週	2週	3週	4週
火曜日・牛田 9:30-10:50	6名	11/4 初級	11/11 初級・初中級	11/18 初中級・中級	11/25 中級・中Ⅱ級以上
火曜日・新田 12:50-14:10	6名	11/4 初級・初中級	11/11 初中級・中級	11/18 中級・中Ⅱ級以上	11/25 初級
水曜日・難波 12:50-14:10	6名	11/5 初中級・中級	11/12 中級・中Ⅱ級以上	11/19 初級	11/26 初級・初中級
金曜日・牛田 12:50-14:10	6名	11/7 中級・中Ⅱ級以上	11/14 初級	11/21 初級・初中級	11/28 初中級・中級
金曜日・牛田 14:15-15:35	6名	11/7 初級	11/14 初級・初中級	11/21 初中級・中級	11/28 中級・中Ⅱ級以上
土曜日・牛田 20:20-21:40	6名	11/1 初級・初中級	11/8 初中級・中級	11/15 中級・中Ⅱ級以上	11/22 初級

コーチ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。