

		S・・・ジュニアサッカースクール M・・・メンバーズレッスン P・・・ペアレント												※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								
		上	入	初	中	上	入	初	中	上	入	初	中	上	入	初	中	上	入	初	中	上	入	初	中	上	入	初	中								
		松岡	牛田	永田	笹邊	牛田	濱田	松岡	山本	高井	新田	笹邊	山本	牛田	難波	濱田	三上	能野	谷口	新田	伊藤	坂本	生田	東壱	新田	濱田	水野	能野									
		10:50	10:55	11:00	11:05	11:10	11:15	11:20	11:25	11:30	11:35	11:40	11:45	11:50	11:55	12:00	12:05	12:10	12:15	12:20	12:25	12:30	12:35	12:40	12:45	12:50	12:55	13:00									
		13:05	13:10	13:15	13:20	13:25	13:30	13:35	13:40	13:45	13:50	13:55	14:00	14:05	14:10	14:15	14:20	14:25	14:30	14:35	14:40	14:45	14:50	14:55	15:00	15:05	15:10	15:15									
		15:20	15:25	15:30	15:35	15:40	15:45	15:50	15:55	16:00	16:05	16:10	16:15	16:20	16:25	16:30	16:35	16:40	16:45	16:50	16:55	17:00	17:05	17:10	17:15	17:20	17:25	17:30									
		17:35	17:40	17:45	17:50	17:55	18:00	18:05	18:10	18:15	18:20	18:25	18:30	18:35	18:40	18:45	18:50	18:55	19:00	19:05	19:10	19:15	19:20	19:25	19:30	19:35	19:40	19:45									
		19:50	19:55	20:00	20:05	20:10	20:15	20:20	20:25	20:30	20:35	20:40	20:45	20:50	20:55	21:00	21:05	21:10	21:15	21:20	21:25	21:30	21:35	21:40	21:45	21:50	21:55	22:00									
		22:05	22:10	22:15	22:20	22:25	22:30	22:35	22:40	22:45	22:50	22:55	23:00	23:05	23:10	23:15	23:20	23:25	23:30	23:35	23:40	23:45	23:50	23:55	24:00	24:05	24:10	24:15									
		24:20	24:25	24:30	24:35	24:40	24:45	24:50	24:55	25:00	25:05	25:10	25:15	25:20	25:25	25:30	25:35	25:40	25:45	25:50	25:55	26:00	26:05	26:10	26:15	26:20	26:25	26:30									
		26:35	26:40	26:45	26:50	26:55	27:00	27:05	27:10	27:15	27:20	27:25	27:30	27:35	27:40	27:45	27:50	27:55	28:00	28:05	28:10	28:15	28:20	28:25	28:30	28:35	28:40	28:45									
		28:50	28:55	29:00	29:05	29:10	29:15	29:20	29:25	29:30	29:35	29:40	29:45	29:50	29:55	30:00	30:05	30:10	30:15	30:20	30:25	30:30	30:35	30:40	30:45	30:50	30:55	31:00									
		31:05	31:10	31:15	31:20	31:25	31:30	31:35	31:40	31:45	31:50	31:55	32:00	32:05	32:10	32:15	32:20	32:25	32:30	32:35	32:40	32:45	32:50	32:55	33:00	33:05	33:10	33:15									
		33:20	33:25	33:30	33:35	33:40	33:45	33:50	33:55	34:00	34:05	34:10	34:15	34:20	34:25	34:30	34:35	34:40	34:45	34:50	34:55	35:00	35:05	35:10	35:15	35:20	35:25	35:30									
		35:35	35:40	35:45	35:50	35:55	36:00	36:05	36:10	36:15	36:20	36:25	36:30	36:35	36:40	36:45	36:50	36:55	37:00	37:05	37:10	37:15	37:20	37:25	37:30	37:35	37:40	37:45									
		37:50	37:55	38:00	38:05	38:10	38:15	38:20	38:25	38:30	38:35	38:40	38:45	38:50	38:55	39:00	39:05	39:10	39:15	39:20	39:25	39:30	39:35	39:40	39:45	39:50	39:55	40:00									
		40:05	40:10	40:15	40:20	40:25	40:30	40:35	40:40	40:45	40:50	40:55	41:00	41:05	41:10	41:15	41:20	41:25	41:30	41:35	41:40	41:45	41:50	41:55	42:00	42:05	42:10	42:15									
		42:20	42:25	42:30	42:35	42:40	42:45	42:50	42:55	43:00	43:05	43:10	43:15	43:20	43:25	43:30	43:35	43:40	43:45	43:50	43:55	44:00	44:05	44:10	44:15	44:20	44:25	44:30									
		44:35	44:40	44:45	44:50	44:55	45:00	45:05	45:10	45:15	45:20	45:25	45:30	45:35	45:40	45:45	45:50	45:55	46:00	46:05	46:10	46:15	46:20	46:25	46:30	46:35	46:40	46:45									
		46:50	46:55	47:00	47:05	47:10	47:15	47:20	47:25	47:30	47:35	47:40	47:45	47:50	47:55	48:00	48:05	48:10	48:15	48:20	48:25	48:30	48:35	48:40	48:45	48:50	48:55	49:00									
		49:05	49:10	49:15	49:20	49:25	49:30	49:35	49:40	49:45	49:50	49:55	50:00	50:05	50:10	50:15	50:20	50:25	50:30	50:35	50:40	50:45	50:50	50:55	51:00	51:05	51:10	51:15									
		51:20	51:25	51:30	51:35	51:40	51:45	51:50	51:55	52:00	52:05	52:10	52:15	52:20	52:25	52:30	52:35	52:40	52:45	52:50	52:55	53:00	53:05	53:10	53:15	53:20	53:25	53:30									
		53:35	53:40	53:45	53:50	53:55	54:00	54:05	54:10	54:15	54:20	54:25	54:30	54:35	54:40	54:45	54:50	54:55	55:00	55:05	55:10	55:15	55:20	55:25	55:30	55:35	55:40	55:45									
		55:50	55:55	56:00	56:05	56:10	56:15	56:20	56:25	56:30	56:35	56:40	56:45	56:50	56:55	57:00	57:05	57:10	57:15	57:20	57:25	57:30	57:35	57:40	57:45	57:50	57:55	58:00									
		58:05	58:10	58:15	58:20	58:25	58:30	58:35	58:40	58:45	58:50	58:55	59:00	59:05	59:10	59:15	59:20	59:25	59:30	59:35	59:40	59:45	59:50	59:55	60:00	60:05	60:10	60:15									
		60:20	60:25	60:30	60:35	60:40	60:45	60:50	60:55	61:00	61:05	61:10	61:15	61:20	61:25	61:30	61:35	61:40	61:45	61:50	61:55	62:00	62:05	62:10	62:15	62:20	62:25	62:30									
		62:35	62:40	62:45	62:50	62:55	63:00	63:05	63:10	63:15	63:20	63:25	63:30	63:35	63:40	63:45	63:50	63:55	64:00	64:05	64:10	64:15	64:20	64:25	64:30	64:35	64:40	64:45									
		64:50	64:55	65:00	65:05	65:10	65:15	65:20	65:25	65:30	65:35	65:40	65:45	65:50	65:55	66:00	66:05	66:10	66:15	66:20	66:25	66:30	66:35	66:40	66:45	66:50	66:55	67:00									
		67:05	67:10	67:15	67:20	67:25	67:30	67:35	67:40	67:45	67:50	67:55	68:00	68:05	68:10	68:15	68:20	68:25	68:30	68:35	68:40	68:45	68:50	68:55	69:00	69:05	69:10	69:15									
		69:20	69:25	69:30	69:35	69:40	69:45	69:50	69:55	70:00	70:05	70:10	70:15	70:20	70:25	70:30	70:35	70:40	70:45	70:50	70:55	71:00	71:05	71:10	71:15	71:20	71:25	71:30									
		71:35	71:40	71:45	71:50	71:55	72:00	72:05	72:10	72:15	72:20	72:25	72:30	72:35	72:40	72:45	72:50	72:55	73:00	73:05	73:10	73:15	73:20	73:25	73:30	73:35	73:40	73:45									
		73:50	73:55	74:00	74:05	74:10	74:15	74:20	74:25	74:30	74:35	74:40	74:45	74:50	74:55	75:00	75:05	75:10	75:15	75:20	75:25	75:30	75:35	75:40	75:45	75:50	75:55	76:00									
		76:05	76:10	76:15	76:20	76:25	76:30	76:35	76:40	76:45	76:50	76:55	77:00	77:05	77:10	77:15	77:20	77:25	77:30	77:35	77:40	77:45	77:50	77:55	78:00	78:05	78:10	78:15									
		78:20	78:25	78:30	78:35	78:40	78:45	78:50	78:55	79:00	79:05	79:10	79:15	79:20	79:25	79:30	79:35	79:40	79:45	79:50	79:55	80:00	80:05	80:10	80:15	80:20	80:25	80:30									
		80:35	80:40	80:45	80:50	80:55	81:00	81:05	81:10	81:15	81:20	81:25	81:30	81:35	81:40	81:45	81:50	81:55	82:00	82:05	82:10	82:15	82:20	82:25	82:30	82:35	82:40	82:45									
		82:50	82:55	83:00	83:05	83:10	83:15	83:20	83:25	83:30	83:35	83:40	83:45	83:50	83:55	84:00	84:05	84:10	84:15	84:20	84:25	84:30	84:35	84:40	84:45	84:50	84:55	85:00									
		85:05	85:10	85:15	85:20	85:25	85:30	85:35	85:40	85:45	85:50	85:55	86:00	86:05	86:10	86:15	86:20	86:25	86:30	86:35	86:40	86:45	86:50	86:55	87:00	87:05	87:10	87:15									
		87:20	87:25	87:30	87:35	87:40	87:45	87:50	87:55	88:00	88:05	88:10	88:15	88:20	88:25	88:30	88:35	88:40	88:45	88:50	88:55	89:00	89:05	89:10	89:15	89:20	89:25	89:30									
		89:35	89:40	89:45	89:50	89:55	90:00	90:05	90:10	90:15	90:20	90:25	90:30	90:35	90:40	90:45	90:50	90:55	91:00	91:05	91:10	91:15	91:20	91:25	91:30	91:35	91:40	91:45									
		91:50	91:55	92:00	92:05	92:10	92:10																														

スクールカレンダー

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	

11月期 11月1日(土)～11月28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	

 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。

- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)までとなります。
- 11月期の振替予約は10月24日(金)からとなります。
- 10月31日は休館とさせていただきます。

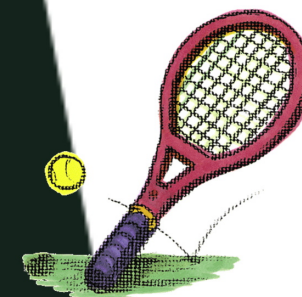
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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

10月期テーマ『サーブ&レシーブの安定』



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① 打ち終わりまでキッチリ！	ストローク・ボレーの基本② 足の動きは結構大事！	グリップの持ち方確認 何ごとも準備から！	ラリーを続ける 戻るまでがテニス！
初級	ネットミス減らす 打球ポイントを揃える	強く当ててみる ラケットワークの確認	レシーブの心構え テンポが上がる！	サーブ&レシーブ お互いミスを減らす
初中級	スライスサーブに挑戦 ラケットワークの確認	曲がるサーブをレシーブ！ 変化に慣れましょう	サーブ&レシーブ 安定したクロスラリー	サーブのコースで返球予測 打球後も状況を考える
中級	フラットorスライスサーブ リラックスした腕の動き	ブロックリターン フラットサーブの威力を利用	サーブ&レシーブ 相手のミートを外させる	サーブからのゲーム展開 有利・不利を理解
中Ⅱ・上級	スライスでワイドにサーブ スイング方向を意識	ワイドサーブのリターン 軸足のセットの確認	リターンダッシュ ボレーvsストローク	お互いダッシュからの展開 先手を取ってポイント奪取
トーナメント	対平行陣 味方の為のスピード	対平行陣 自分で展開を作る	お互い平行陣 ペアとの共同作業	先手必勝！ 相手より先に行動する！

※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。



10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	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	したつきを してみよう 	ラケットの にぎりかたを おぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで ボールをうとう 	だてんを おぼえよう 	テイクバックは上から	チャンスボールの 打ち込み
3週目	ラケットのまんなか にあてよう	みぎとひだりを うとう	遠いボールを 追いかけて打とう 	繋ぐボールと 攻めるボール
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・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	バッジチャレンジ 走らされたボールを コートに入れよう	バッジチャレンジ フォア・バック・ チャンスボール 3球連続入れよう

※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

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。



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。