

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	上	入	初	中	ゲームの日	初	初	中	中Ⅱ	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	7:50 8:15 J8 9:05	中	8:15~ オレンジ	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	10:35	谷口	新田	生田	坂本	9:15	入	中	中	中Ⅱ								
10:55	初	初	グラ	中	入	初	初	中		入	初	初	中	初	初	中	中Ⅱ	入	中	グラ	中Ⅱ	11:00	初	中Ⅱ	牛田 東壱	生田 永田	11:00	初	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	12:20	坂本	新田	牛田	東壱	12:20	濱田	水野	笹邊	能野	新田							
12:50	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	13:00~14:00 レンタルコート 60分	トナメントⅡ	中Ⅱ	ゲームの日	初	グラ	トナメントⅡ	12:30	グリーン	P	オレンジ	レッド	12:30	イエローⅠ	初	12:30	入							
14:10	Ⅱ	新田	難波	池田	Ⅱ	牛田	新田	Ⅰ	濱田	Ⅰ	谷口	難波	山本	Ⅱ	能野	Ⅰ	能野	牛田	中村	牛田	谷口	笹邊	三上	13:20	グリーン	P	オレンジ	レッド	13:20	イエローⅠ	初	13:20	入					
14:15	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	エバリー	グリーン	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	トナメントⅡ	ゲームの日	エバリー	グリーン	初	上	14:20	イエローⅠ	初	オレンジ	グリーン	14:20	イエローⅠ	初	14:20	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	15:15	富田	永田	中	笹邊	15:20	イエローⅠ	初	15:20	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	16:10	富田	山本	中	笹邊	16:10	イエローⅠ	初	16:10	入							
16:30		難波	東壱				新田	牛田		難波	新田	生田		中村	生田	東壱		三上	生田	東壱		16:35	富田	山本	初	中	16:40	イエローⅠ	初	16:40	入							
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	17:05	生田	塚田	入	松岡	17:05	イエローⅠ	初	17:05	入							
17:25		牛田	東壱	新田		難波	牛田	東壱		三上	生田	笹邊		中村	東壱	三上		三上	谷口	東壱		18:00	生田	牛田	山本		18:00	イエローⅠ	初	18:00	入							
17:30	J5	初	イエローⅠ	オレンジ	グリーン		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	18:30	松岡	富田	牛田		18:30	イエローⅠ	初	18:30	入							
18:20		三上								笹邊	新田	三上	難波	生田	難波	谷口	東壱	生田	牛田	山本		18:30	富田	牛田	山本		18:30	イエローⅠ	初	18:30	入							
19:00	G	初	イエローⅠ			入	新田			初	中			生田	中	中Ⅱ		谷口	坂本	中村		19:20	谷口	20:20			19:20	イエローⅠ	初	19:20	入							
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	20:45	山本	笹邊	生田		20:45	イエローⅠ	初	20:45	入							
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	生田	山本	グラ		21:40	イエローⅠ	初	21:40	入							
21:50	I					入	初	中	中Ⅱ		初	中	中Ⅱ		初	中	中Ⅱ		初	中	中Ⅱ	22:10					22:10	イエローⅠ	初	22:10	入							
23:10							富田	新田	堀内		三上	笹邊	生田		三上	谷口	中村	坂本		生田	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、6,800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。

1

2



<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 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 月期 1 月 4 日 (日) ~ 1 月 3 1 日 (土)

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	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。

- 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日 (月) までとなります。
- 1 月期の振替予約は 1 2 月 2 0 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。

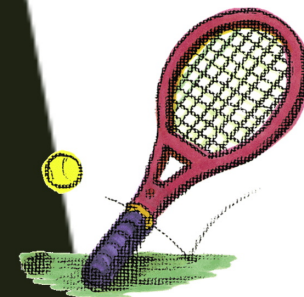
会員制テニスクラブ&インドアテニススクール

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

12月期テーマ「ゲームを楽しむ」



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	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
初中級	雁行陣 前衛の役割	並行陣 後衛の役割	アプローチに挑戦 並行陣になってみよう	ゲームをしよう 雁行陣～並行陣
中級	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待つて前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
中Ⅱ・上級	サービスダッシュ スプリットステップのタイミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
トーナメント	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き

※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。



12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	あたまのうえで ボールをキャッチ	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	とおくにボールを なげよう	トスをじょうずに あげよう	ボール投げの動作で 打ってみよう	速いサーブを 打ってみよう
3週目	あたまのうえで ボールをうとう	じぶんでなげて じぶんでうとう	打点は高く！	2ndサーブの安定
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1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3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。



12月 ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：11月22日(土)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	12/2 初級	12/9 初級・初中級	12/16 初中級・中級	12/23 中級・中Ⅱ級以上
火曜日・新田 12:50-14:10	6名	12/2 初級・初中級	12/9 初中級・中級	12/16 中級・中Ⅱ級以上	12/23 初級
水曜日・難波 12:50-14:10	6名	12/3 初中級・中級	12/10 中級・中Ⅱ級以上	12/17 初級	12/24 初級・初中級
金曜日・牛田 12:50-14:10	6名	12/5 中級・中Ⅱ級以上	12/12 初級	12/19 初級・初中級	12/26 初中級・中級
金曜日・牛田 14:15-15:35	6名	12/5 初級	12/12 初級・初中級	12/19 初中級・中級	
土曜日・牛田 20:20-21:40	6名	11/29 初級・初中級	12/6 初中級・中級	12/13 中級・中Ⅱ級以上	12/20 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。



1月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：12月20日(土) 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	1/6 初級	1/13 初級・初中級	1/20 初中級・中級	1/27 中級・中Ⅱ級以上
火曜日・新田 12:50-14:10	6名	1/6 初級・初中級	1/13 初中級・中級	1/20 中級・中Ⅱ級以上	1/27 初級
水曜日・新田 12:50-14:10	6名	1/7 初中級・中級	1/14 中級・中Ⅱ級以上	1/21 初級	1/28 初級・初中級
金曜日・牛田 12:50-14:10	6名	1/9 中級・中Ⅱ級以上		1/23 初級・初中級	1/30 初中級・中級
金曜日・牛田 14:15-15:35	6名	1/9 初級		1/23 初中級・中級	1/30 中級・中Ⅱ級以上
土曜日・牛田 20:20-21:40	6名	1/10 初級・初中級		1/24 中級・中Ⅱ級以上	1/31 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。