

| <div> <div>S・・・ジュニアサッカースクール</div> <div>M・・・メンバーズレッスン</div> <div>P・・・ペアレント</div> </div> <div> <div>※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。</div> <div>※入門クラスは50分で行います。</div> <div>※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。</div> <div>※4名以下のクラスは移動をお願いすることがあります。</div> </div> <div> <div>※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)</div> <div>※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)</div> <div>※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。</div> <div>※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。</div> </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|----|--------|--------|------------|----------|--------|-------|------|------------|--------|--------|--------|-------|------------|---------------------------|--------|--------|-----|
| 月 | | | | | 火 | | | | | 水 | | | | | 木 | | | | |
| インドア | | | | | インドア | | | | | インドア | | | | | インドア | | | | |
| D | C | B | A | アウト | D | C | B | A | アウト | D | C | B | A | アウト | D | C | B | A | アウト |
| 9:30 | 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 | |
| 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 | 三上 | 能野 |
| 10:55 | 初 | 初 | グランド | 中 | 入 | 初 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 初 | 中 | | 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 | |
| 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 | 13:00~14:00 レンタルコート60分 | 中Ⅱ | ゲームの日 | 初 |
| 14:10 | 新田 | 難波 | 池田 | 三上 | 牛田 | 新田 | 池田 | 濱田 | | 難波 | 新田 | 山本 | 能野 | | 牛田 | 中村 | 能野 | 谷口 | 笹邊 |
| 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 | シニア | | トナメントⅡ | トナメントⅡ | 中Ⅱ | トナメントⅡ | | 中 | 初 | トナメントⅡ | ゲームの日 | 初 |
| 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 |
| 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 | |
| 16:30 | | 難波 | 東塾 | | | | 新田 | 牛田 | | | 難波 | 池田 | 生田 | | | 中村 | 生田 | 東塾 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | | | 生田 | 難波 | 谷口 | 東塾 |
| 18:20 | | 三上 | | | | | 難波 | 池田 | 東塾 | | 笹邊 | 永田 | 三上 | 難波 | | 生田 | 難波 | 谷口 | 東塾 |
| | | | 18:30~ | | | | 18:30~ | | | | | 18:30~ | | | | 18:30~ | | | |
| | | | 19:00~ | イエローⅡ | | | 19:00~ | イエローⅡ | | | | 19:00~ | イエローⅡ | | | 19:00~ | イエローⅡ | | |
| 19:00 | G | 初 | イエローⅢ | | | 入 | 新田 | 濱田 | | 初 | 中 | 難波 | 池田 | 19:50 | | 生田 | 中Ⅱ | 中Ⅱ | |
| 20:20 | | 難波 | 新田 | | | 牛田 | | | | 谷口 | 山本 | | | | | 牛田 | 坂本 | 中村 | |
| 20:25 | H | 入 | 初 | 中 | 中Ⅱ | 初 | 初 | 中 | 中Ⅱ | 初 | 初 | 中 | 中Ⅱ | | 入 | 初 | 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 | | 入 | 中村 | 生田 | 谷口 | 松岡 |
| 21:50 | I | | | | | 入 | 初 | 中 | 中Ⅱ | | シニア | 初 | 中 | 中Ⅱ | | シニア | 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 |
| 電話受付時間 | | | | | 8:50~22:00 | | | | | 8:50~22:00 | | | | | 8:50~22:00 | | | | |
| 入館・退館時間 | | | | | 9:00~22:00 | | | | | 9:00~23:25 | | | | | 9:00~23:25 | | | | |

土

日

インドア

インドア

D

C

B

A

7:50

7:50~8:50
レンタルコート60分

入

谷口

中

新田

中Ⅱ

坂本

7:50

8:15

J8

9:05

中

8:15~

オレンジ

三上

濱田

中Ⅱ

新田

グランド

生田

9:10

9:15

初

谷口

初

新田

中

生田

中Ⅱ

坂本

9:15

10:35

入

濱田

永田

10:05

体験

10:55

初

新田

中

生田

中Ⅱ

能野

11:00

11:30

11:35

12:25

J10

初

中

中Ⅱ

東塾

生田

永田

11:30

11:35

12:25

J11

坂本

新田

牛田

東塾

12:20

初

濱田

水野

中

笹邊

能野

中Ⅱ

新田

12:30

13:20

13:25

13:50

13:55

J0

谷口

岩村

13:20

J1

牛田

岩村

12:30

13:20

13:25

13:50

13:55

イエローⅠ

初

中

体験

入

濱田

水野

14:20

15:10

J2

牛田

岩村

15:10

14:20

15:10

J2

三上

水野

15:15

15:15

J3

富田

永田

16:05

15:20

15:15

15:20~

イエローⅡ

中

新田

三上

16:10

16:40

J4

富田

山本

17:00

16:10

16:40

J4

新田

永田

17:05

17:05

J5

生田

塚田

17:55

17:05

17:05

初

濱田

イエローⅠ

三上

永田

生田

18:00

18:00

イエローⅠ

18:00~

イエローⅡ

18:00~

イエローⅢ

18:00~

18:25

入

牛田

初

山本

初

笹邊

中Ⅱ

生田

20:20

20:20

ゲームの日

牛田

21:40

初

生田

中

山本

グランド

笹邊

7:10~21:00

7:20~22:25

7:10~17:15

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 ・ビクターの方、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。
 ※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 月期 1月4日(日)～1月31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 |
| | | | | | | |

2 月期 2月1日(日)～2月28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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

 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。

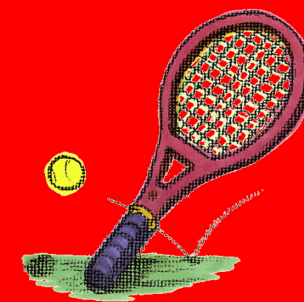
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(木)までとなります。
- 2月期の振替予約は1月25日(日)からとなります。
- 1月3日までは通常レッスンはありません。

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



1月期テーマ「ストロークの上達」 ほめテーマ「応援（ガッツポーズ）」



| 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 | フォアハンドストローク テイクバック | フォアハンドストローク フォロースルー | バックハンドストローク テイクバック | バックハンドストローク フォロースルー |
| 初中級 | フォアハンドトップスピン 回転のかけ方 | フォアハンドトップスピン 振り方 | バックハンドトップスピン 回転のかけ方 | バックハンドトップスピン 振り方 |
| 中級 | トップスピン 回転で制御する | 高い打点 弾むボールの返し方 | スライス 低く滑る打ち方 | アプローチ ボレー対ストローク |
| 中Ⅱ・上級 | 安定したスピン 回転量の調整 | ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む | スライス ロブとドロップ | 対平行陣 足元とロブのコンビネーション |
| トーナメント | 雁行陣から平行陣 アプローチから | 雁行陣から平行陣 ロブが抜けたら | 雁行陣から平行陣 カットボレー | 雁行陣から平行陣 ネットプレーまでの過程を意識 |

※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。



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。



1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



| 1月 | 1週目『ストローク』 | 2週目『ボレー』 | 3週目『ストローク』 | 4週目『ボレー』 |
|--|--------------------------------------|------------------------------------|--|---|
| レッド  | 1バウンドでうてる ようになろう | ボールをこわがらず、 ノーバウンドでうとう | フォアハンドと バックハンド をおぼえよう | ボールをよくみて まんなかでうとう |
| オレンジ  | ●正しい打点を覚えよう ●F:利き手でない手を 前に構えよう | フォアとバックの 打球面を覚えよう | ●下から上に振り、 ネットを越そう ●フォロースルーでラケ ットのトップを天井に 指そう | 正しい打点を覚えて、 真ん中で打とう |
| グリーン  | サーキュラー テイクバックを覚えよう | 正しい構えから 軸足⇒踏み込み足フッ トワークを覚えよう | スピン回転で打とう | バックハンドを片手でも 打ってみよう (利き手主動の理解) |
| イエロー  | オープンスタンスでも 打てるようにしよう | 正しいグリップで持ち 回転の確認をしよう | 素早い準備・素早い リカバリーをしよう | 利き手ではない手の バックハンドボレーの ラケットセットを覚えよう |

※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。