

森林ロングウッド 2026年1月期レッスンスケジュール

TEL 052-736-4000

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。



1月期テーマ「ストロークの上達」

ほめテーマ「応援(ガツツポーズ)」



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 спин 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 	サーティ二 ティ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	スピンドルで打とう	バックハンドを片手でも 打ってみよう (利き手主动の理解)
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。