

		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																土				日							
		※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。																インドア				インドア							
		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				
9:30	A	上	入	初	中		初	初	中	中	初	初	中	中	中	入	初	中	ト ー メン ナ ト II	初	中	初	上						
		新田	池田	永田	笹邊		濱田	松岡	山本	高井	新田	笹邊	山本		難波	濱田	松岡	難波	笹邊	三上	能野								
10:55	B	初	初	グ ラ ン ド	中		入	初	初	中	中	入	初	初	中	中	初	初	中	中	中	入	中	グ ラ ン ド	中				
		新田	永田	笹邊	三上		池田	松岡	濱田	山本	高井	永田	笹邊	新田	松岡	難波	永田	濱田	難波	笹邊	能野	三上	難波	笹邊	能野				
12:50	C	ト ー メン ナ ト II	初	ト ー メン ナ ト I	ト ー メン ナ ト II		初	ゲ ー ム の 日	ト ー メン ナ ト I	中	初	ゲ ー ム の 日	ト ー メン ナ ト II	能野	ト ー メン ナ ト I	13:00~ 14:00 レンタル コート 60分	シ ン グ ル ス 専 門 科	中	II		初	中	グ ラ ン ド	ト ー メン ナ ト I	三上				
		新田	難波	池田	三上		難波	新田	池田	濱田	難波	新田	山本	能野	新田	能野	60分	三上	中村			初	中	谷口	笹邊	能野			
14:15	D	14:30~ 15:30 レンタル コート 60分	初	ト ー メン ナ ト II	ト ー メン ナ ト II		ト ー メン ナ ト I	エ イ ロ ー II	中	II	シ ン グ ル ス 専 門 科	ト ー メン ナ ト I	中	II	ト ー メン ナ ト II	ト ー メン ナ ト I	エ イ ロ ー II	初	上		エ イ ロ ー II	初	上						
		永田	三上	新田	池田	松岡	難波	高井	新田	新田	能野	笹邊	三上	中村	濱田	三上	能野	生田	難波	能野									
15:40	J3			オ レ ン ジ	グ ー ン				オ レ ン ジ	レ ッ ド			グ ー ン	オ レ ン ジ	レ ッ ド		グ ー ン	オ レ ン ジ	レ ッ ド		グ ー ン	オ レ ン ジ	レ ッ ド						
				難波	東塾				新田	東塾		難波	池田	生田		永田	生田	東塾		三上	生田	東塾		三上	生田	東塾			
16:35	J4	S	イ エ ロ ー I	オ レ ン ジ	グ ー ン			グ ー ン	オ レ ン ジ	レ ッ ド	S	イ エ ロ ー I	オ レ ン ジ	グ ー ン		S	イ エ ロ ー I	オ レ ン ジ	グ ー ン	S	イ エ ロ ー I	オ レ ン ジ	グ ー ン	S	イ エ ロ ー I	オ レ ン ジ	グ ー ン		
			永田	東塾	新田			難波	池田	東塾		三上	生田	笹邊		中村	東塾	三上		三上	谷口	東塾		三上	谷口	東塾			
17:30	J5	初	イ エ ロ ー I	オ レ ン ジ	グ ー ン			イ エ ロ ー I	オ レ ン ジ	グ ー ン	P	イ エ ロ ー I	オ レ ン ジ	グ ー ン	イ エ ロ ー I	グ ー ン	オ レ ン ジ	レ ッ ド		イ エ ロ ー I	グ ー ン	オ レ ン ジ	グ ー ン	イ エ ロ ー I	グ ー ン	オ レ ン ジ	グ ー ン		
		三上	池田	難波	東塾			難波	池田	東塾	笹邊	永田	三上	池田	生田	難波	谷口	東塾		生田	東塾	難波		生田	東塾	難波			
19:00	G		18:30~				18:30~					18:30~				18:30~				18:30~				18:30~					
			イ エ ロ ー II				イ エ ロ ー II				イ エ ロ ー II				イ エ ロ ー II				イ エ ロ ー II				イ エ ロ ー II						
20:20	H	初	イ エ ロ ー II			入	新田			初	中	難波	池田	19:50	谷口	山本			19:50	谷口	山本			19:50	谷口	山本			
		難波	新田				谷口																						
21:50	I	入	初	中	中		初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	初	中	中	入	初	初	中	中	入	初	初		
		難波	塚田	新田	三上		谷口	難波	新田	富田	生田	笹邊	谷口	三上	山本	谷口	生田	三上	坂本	山本	谷口	生田	三上	坂本	山本	谷口	生田		
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 ・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。 ※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。																													



<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

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

3月期 3月1日(日)～3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
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。

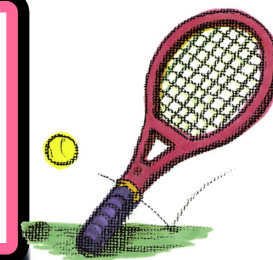
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(日)までとなります。
- 3月期の振替予約は2月22日(日)からとなります。
- 3月29日から31日までは通常レッスンはありません。

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

楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

2月期テーマ「ボレーの上達」 ほめテーマ「労い(拍手)」



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	フォアボレー 引かない準備	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	バックボレー フォロースルー
初中級	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	つなぐボレー ゆっくり続ける	サーブスラインからのボレー ローボレーで返球	並行陣でのボレー 決める人・つなぐ人
中級	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
中II・上級	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
トーナメント	平行陣対策 足元へ沈める	平行陣対策 味方を活かす配球とは	平行陣対策 角度つけて満足しない	平行陣対策 ロブは高く時間作る

※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。



2月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

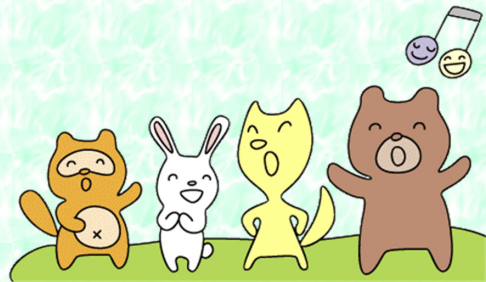
受付：1月25日(日)AM10:00~



時間割

日時・担当	定員	日程			
		1週	2週	3週	4週
火曜日・新田 12:50-14:10	6名	2/3 初級・初中級	2/10 初中級・中級	2/17 中級・中Ⅱ級以上	2/24 初級
水曜日・新田 12:50-14:10	6名	2/4 初中級・中級	2/11 中級・中Ⅱ級以上	2/18 初級	2/25 初級・初中級

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。

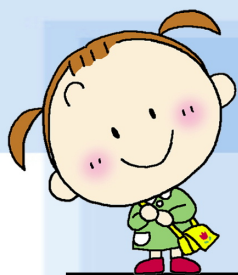


1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー







2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『ストローク』
レッド 	ラケットのむきにとんでいくことをおぼえよう	ネットをこせるようにしよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	●フォロースルーを大きく振ろう ●遠くまで飛ばせるようになろう	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	●タイミングを合わせて打球しよう ●1.2.3のリズムを作ろう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	前後左右に動かされてもフォームを崩さずに打とう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スイングを振り切ってコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	レベルスイングでも打てるようにしよう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	ネット2枚分の高さまでで、振り抜いてコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	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 ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサーブスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！