

S...ジュニアサッカースクール 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。 ※コーチ名の表記において...同一姓で2人目コーチは名前を記入させていただきます。											
		月				火				水				木				金							
		インドア		アウト		インドア		アウト		インドア		アウト		インドア		アウト		インドア		アウト					
		D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A	D	C	B	A				
A	9:30	上	入	初	中	ゲームの日	初	初	中	初	初	中	中	中	上	入	初	中	中	上					
	10:50	新田	池田	永田	笹邊	岩村	濱田	松岡	山本	高井	新田	笹邊	山本	塚田	難波	濱田	松岡	難波	笹邊	三上	能野				
B	10:55	初	初	グラ	中	入	初	初	中	入	初	初	中	初	初	中	中	中	中	中	中				
	12:15	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	グラ			
C	12:50	ト	初	ト	ト	初	ゲームの日	ト	中	ト	ゲームの日	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト			
	14:10	メン	中	メン	メン	初	ゲームの日	メン	中	メン	ゲームの日	メン	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト			
D	14:15	初	ト	ト	ト	ト	エ	中	シ	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト	ト			
	15:35	永田	三上	新田	松岡	難波	高井	新田	新田	能野	笹邊	三上	中村	濱田	三上	能野	岩村	生田	難波	能野	岩村	生田			
J3	15:40		オ	グ			オ	レ		グ	オ	レ		グ	オ	レ		グ	オ	レ		グ			
	16:30		難波	東			新田	東		難波	池田	生田		永田	生田	東		三上	生田	東		三上			
J4	16:35	S	イ	オ	グ		グ	オ	レ	S	イ	オ	グ		イ	オ	グ	S	グ	オ	レ		グ		
	17:25		永田	東	新田		難波	池田	東		三上	生田	笹邊		中	東	三		三上	谷	東		三上		
J5	17:30	初	イ	オ	グ		イ	オ	グ	P	イ	オ	グ		イ	オ	グ		イ	オ	グ		イ		
	18:20	三上	池田	難波	東		難波	池田	東		難波	池田	東		生田	難波	谷	東		生田	東	難波		生田	
G	19:00	初	イ			19:00~	イ			19:00~	イ			19:00~	イ			19:00~	イ			19:00~	イ		
	20:20	難波	新田			19:50	谷			19:50	谷			19:50	谷			19:50	谷			19:50	谷		
H	20:25	入	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	中	中	入	初	中	中	入	初		
	21:45	難波	塚田	新田	三上	谷	難波	新田	富田	生田	笹邊	谷	三上	中村	谷	生田	三上	山本	生田	谷	松岡	山本	松岡		
I	21:50		入	初	中	中	シ	初	中	中	シ	初	中	中	シ	初	中	中	シ	初	中	中	シ		
	23:10		難波	富田	新田	堀内	三上	笹邊	生田	三上	谷	中村	坂本	三上	谷	中村	坂本	三上	谷	中村	坂本	三上	谷		



<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%を申し返します。 ※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

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				

4月期 4月1日(日)～4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	5/1	5/2
5/3						

 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。

- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(日)までとなります。
- 4月期の振替予約は3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。
- 4月29日から5月3日までは通常レッスンはありません。
- 5月期は5月4日からの予定です。

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!

3月期テーマ「ストロークの攻守」

ほめテーマ「認め（グーポーズ）」



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 ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
初中級	対ストローカー 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	今月のまとめ ゲーム練習
中級	後衛のポジション 攻守の立ち位置	前衛のポジション 攻守の立ち位置	アプローチ後の ポジション	対平行陣 相手を見て配球
中II・上級	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
トーナメント	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2VS1を作る	対雁行陣 オープンコートを作る意識	対雁行陣 攻めると決めるの違い

※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。



3月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：2月22日(日)AM10:00~

日時・担当	定員	日程			
		1週	2週	3週	4週
火曜日・岩村 9:30-10:50	6名	3/3 中級・中Ⅱ級以上	3/10 初級・初中級	3/17 初中級・中級	
火曜日・新田 12:50-14:10	6名	3/3 初級・初中級	3/10 初中級・中級	3/17 中級・中Ⅱ級以上	3/24 初級
水曜日・新田 12:50-14:10	6名	3/4 初中級・中級	3/11 中級・中Ⅱ級以上	3/18 初級	3/25 初級・初中級
金曜日・岩村 12:50-14:10	6名	3/6 中級・中Ⅱ級以上	3/13 初級	3/20 初級・初中級	
金曜日・岩村 14:15-15:35	6名	3/6 初級	3/13 初級・初中級	3/20 初中級・中級	
土曜日・塚田 20:20-21:40	6名	3/7 初級・初中級	3/14 初中級・中級	3/21 中級・中Ⅱ級以上	3/28 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。



3・4月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



3月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールを なげてみよう	コーチとかがしボール のうちあいをしてみよう	ラケットをあたまの うえにあげてみよう	てんすうをかぞえて ころがしラリーをしよう
オレンジ 	トスを上げて 打点の確認	オレンジコートで ラリーをしよう	打ちたい方向に横向き から体を回して打とう	バウンドする位置まで 素早く動いて打ち返す
グリーン 	グリップの確認 (コンチネンタルグリップ)	コーチと10往復 ラリーを続ける	基本動作の確認 (トロフィーポーズ)	スプリットステップを 行いラリーをする
イエロー 	フラットサーブを打とう (コンチネンタルグリップ)	レティーポジションから スプリットステップ行い ラリーをする	打ち終わりに 体のバランスを 崩さないようにする	生徒同士の 球出しから10往復 ラリーをしよう

※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。