

森林ロングウッド

2026年4月期 レッスンスケジュール

TEL 052-736-4000

| S...ジュニアサッカースクール P...ペアレント | | 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 | | | | | |
| | | D | C | B | A | D | C | B | A | D | C | B | A | D | C | B | A | D | C | B | A |
| | | 上 | 入 | 初 | 中 | ト | 初 | 初 | 中 | 初 | 初 | 中 | 中 | 入 | 初 | 中 | ト | 初 | 中 | 初 | 上 |
| 9:30 | A | 新田 | 池田 | 永田 | 笹邊 | ト | 初 | 初 | 中 | 初 | 初 | 中 | 中 | 入 | 初 | 中 | ト | 初 | 中 | 初 | 上 |
| 10:50 | B | 新田 | 永田 | 笹邊 | 三上 | 池田 | 松岡 | 濱田 | 山本 | 高井 | 新田 | 笹邊 | 山本 | 初 | 初 | 中 | 中 | 中 | 中 | 中 | 中 |
| 12:15 | C | ト | 初 | ト | ト | 初 | ゲーム | ト | 中 | 初 | ゲーム | 中 | ト | ト | ト | ト | ト | ト | ト | ト | ト |
| 14:10 | D | レンタル | 初 | ト | ト | ト | レンタル | 中 | シ | ト | ト | ト | ト | 中 | 初 | ト | ト | ト | ト | ト | ト |
| 15:35 | J3 | | オ | グ | | オ | レ | レ | グ | オ | レ | レ | | グ | オ | レ | レ | | グ | オ | レ |
| 16:35 | J4 | S | イ | オ | グ | | グ | オ | レ | S | イ | オ | グ | | グ | オ | レ | S | イ | オ | グ |
| 17:30 | J5 | 初 | イ | オ | グ | | S | イ | オ | P | イ | オ | グ | | イ | オ | グ | | イ | オ | グ |
| 18:20 | G | 三上 | イ | オ | グ | | イ | オ | グ | イ | オ | グ | | イ | オ | グ | | イ | オ | グ | |
| 19:00 | H | 初 | イ | オ | グ | | イ | オ | グ | 初 | 中 | イ | オ | グ | イ | オ | グ | | イ | オ | グ |
| 20:20 | I | 難波 | 新田 | 永田 | 笹邊 | | 谷 | 新 | 富 | 初 | 中 | 中 | 中 | 入 | 初 | 中 | 中 | | 入 | 初 | 中 |
| 20:25 | H | 入 | 初 | 中 | 中 | | 初 | 初 | 中 | 初 | 初 | 中 | 中 | 入 | 初 | 中 | 中 | | 入 | 初 | 中 |
| 21:45 | I | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 |
| 21:50 | I | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 |
| 23:10 | I | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 | | 入 | 初 | 中 |
| 電話受付 | | 8:50~20:35 | | 8:50~22:00 | | 8:50~22:00 | | 8:50~22:00 | | 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 | | 9:00~22:00 | | 9:00~23:25 | | 9:00~23:25 | | 9:00~23:25 | | 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80分3,300円 ・ビジターの方、6,600円 ・レンタルラケット貸出し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

4月期 4月1日(水)～4月28日(火)

| 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月期 5月4日(月)～5月31日(日)

| 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いたします。

- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(水)までとなります。
- 5月期の振替予約は4月22日(水)からとなります。
- 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!

4月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」 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 | サーブ基本 打点 | サーブの基本 引き方 | レシーブの基本 打ち方 | サーブ・レシーブ 構える位置 |
| 初中級 | スライスサーブ コンチネンタルグリップ | スライスサーブ 回転のかけ方 | レシーブ スライスサーブの返球 | サーブ・レシーブ リターンダッシュにチャレンジ |
| 中級 | フラットサーブ スイングスピードアップ | スライスサーブ 回転でセカンドサーブ | レシーブ タイミングと打ち方 | サーブ・レシーブ ゲームをしよう |
| 中II・上級 | フラットサーブ 腕の動かし方 | 安定感のあるサーブ 回転で安定感を | レシーブ テイクバックの違い | サーブ・レシーブ 強打だけではなく安定を |
| トーナメント | 対雁行陣 前衛をかわすストローク | 対雁行陣 高さを使う | 対雁行陣 パワーに頼らず崩すには | 対雁行陣 相手のすきを見て前へ |

※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。



4月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

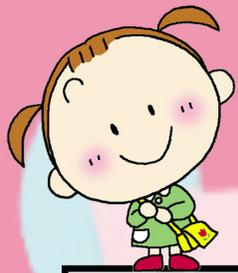
受付：3月22日(日)AM10:00~

| 日時・担当 | 定員 | 日程 | | | |
|-----------------------|----|---------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 1週 | 2週 | 3週 | 4週 |
| 火曜日・新田 12:50-14:10 | 6名 | 4/7 初級 | 4/14 初級・初中級 | 4/21 中級 | 4/28 中Ⅱ級以上 |
| 水曜日・新田 12:50-14:10 | 6名 | 4/1 初級・初中級 | 4/8 中級 | 4/15 中Ⅱ級以上 | 4/22 初中級・中級 |
| 金曜日・岩村 12:50-14:10 | 6名 | 4/3 初中級・中級 | 4/10 中Ⅱ級以上 | 4/17 初級 | |
| 金曜日・岩村 14:15-15:35 | 6名 | 4/3 中Ⅱ級以上 | 4/10 初級 | 4/17 初級・初中級 | |
| 土曜日・塚田 20:20-21:40 | 6名 | 4/4 初級 | 4/11 初級・初中級 | 4/18 初中級・中級 | 4/25 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。



3・4月期ジュニアレッスンテーマ・・・サーブ・ラリー&ゲーム



| 4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『サーブ』 |
|--|------------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------|
| レッド  | トスをあたまのうえにあげてみよう | ワンバウンドでうとう | ボールをたかくうってネットをこえよう | バッチチャレンジサーブ |
| オレンジ  | ラケットを振って遠くに飛ばそう | スピードと高さを考えて打ち返そう | 打球方向の確認 | バッチチャレンジサーブ |
| グリーン  | スライスサーブで打とう (コンチネンタルグリップ) | 正しい立ち位置の確認 | ボールの回転を理解してコントロール | バッチチャレンジサーブ |
| イエロー  | 1stサーブ・2ndサーブを打ち分けよう | ポイントマッチで大きな声でジャッジをしよう | フラットサーブ・スライスサーブでコースを狙って打とう | バッチチャレンジサーブ |

※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。



サーブバッジチャレンジ



| | 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  | 3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から | 3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から | 3かいうって2かいラケットにあてよう ※サービスラインの一步前から |
| オレンジ  | 右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から | 右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から | 4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から |
| グリーン  | 右から2球・左から2球打ち 4回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から | 右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から | 右・左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左選択 |
| イエロー  | 右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル | 右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル | 右・左と球種を選択して4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル |

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！