

森林ロングウッド 2026年6月期レッスンスケジュール TEL 052-736-4000

※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。
 ※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) ※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)

		月																火				水				木				金			
		D				C				B				A				D		C		B		A		D		C		B		A	
		上	入	初	中	初	初	中	初	初	初	中	初	初	初	中	初	初	初	中	初	初	初	中	初	初	初	中	初	初	初	中	初
9:30~10:50	A	新田	池田	永田	笹邊	松岡	濱田	池田	山本	高井	新田	笹邊	山本	永田	難波	濱田	難波	笹邊	神谷	能野	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
10:55~12:15	B	新田	永田	笹邊	池田	松岡	濱田	池田	山本	高井	永田	笹邊	新田	池田	難波	永田	濱田	難波	笹邊	能野	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
12:50~14:10	C	新田	難波	池田		難波	新田	池田	濱田	難波	新田	山本	能野	能野				能野		神谷	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
14:15~15:35	D	濱田		新田	松岡	高井	新田	新田	能野	笹邊	神谷	中村	濱田	池田	能野	岩村		難波		能野	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
15:40~16:30	J3		難波	東塾		新田	東塾	難波	池田	生田	永田	生田	東塾	難波	生田	東塾		難波	生田	東塾	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
16:35~17:25	J4		永田	東塾	新田	難波	池田	東塾	永田	生田	笹邊	中村	東塾	永田	難波	谷口	東塾	難波	谷口	東塾	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
17:30~18:20	J5	初	池田	難波	東塾	難波	新田	東塾	笹邊	永田	池田	難波	生田	難波	谷口	東塾		生田	東塾	難波	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
18:30~19:00		濱田																			初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
19:00~20:20	G	難波	新田			谷口			谷口	山本			麻田	池田	中村			谷口			初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
20:25~21:45	H	難波	濱田	新田	岩村	谷口	難波	新田	富田	生田	笹邊	谷口	池田					生田	谷口	松岡	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
21:50~23:10	I					富田	新田	堀内		池田	笹邊	生田	生田	谷口	中村	岩村		生田	山本	松岡	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td></td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th> <td>初<th>中</th><th>初</th><th>中</th> </td>	中	初	中	初 <th>中</th> <th>初</th> <th>中</th>	中	初	中	
電話受付時間		8:50~20:35				8:50~20:35				8:50~20:35				8:50~20:35				8:50~20:35															
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															

		土																							
		D				C				B				A											
		入	初	中	初	入	初	中	初	入	初	中	初	入	初	中	初								
7:50~9:10	土S	レンタルコート																							
9:15~10:35	土A	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中								
11:00~12:20	土B	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中								
12:30~13:20	J0	グリーン	P	オレンジ	レッド	グリーン	P	オレンジ	レッド	グリーン	P	オレンジ	レッド	グリーン	P	オレンジ	レッド								
13:25~14:15	J1	グリーン	P	オレンジ	レッド	グリーン	P	オレンジ	レッド	グリーン	P	オレンジ	レッド	グリーン	P	オレンジ	レッド								
14:20~15:10	J2			イエロー1	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									
15:15~16:05	土E			グリーン	オレンジ	富田	永田			富田	永田			富田	永田										
16:10~17:00	J4			グリーン	イエロー1	富田	山本			富田	山本			富田	山本										
17:05~17:55	土F			イエロー1	入	生田	濱田			生田	濱田			生田	濱田										
18:00~19:20	土G			イエロー3	イエロー2	永田	富田	濱田		永田	富田	濱田		永田	富田	濱田									
19:25~20:45	土H			入	初	山本	笹邊	生田		山本	笹邊	生田		山本	笹邊	生田									
20:20~21:40	土I			ゲームの日	初	塚田	中	グランド		塚田	中	グランド		塚田	中	グランド									
20:50~22:10																									
7:10~21:00		7:10~21:00																							
7:20~22:25		7:20~22:25																							

		日																			
		D				C				B				A							
		中	入	初	中	中	入	初	中	中	入	初	中	中	入	初	中				
7:50~9:10	日S	中	入	初	中	中	入	初	中	中	入	初	中	中	入	初	中				
9:15~10:35	日A	永田	永田	新田	生田	永田	永田	新田	生田	永田	永田	新田	生田	永田	永田	新田	生田				
11:00~12:20	日B	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中				
12:30~13:20	日C	イエロー1	初	中	入	麻田	初	体験	塚田	笹邊	オレンジ	レッド		塚田	新田						
13:25~14:15	日D	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中				
15:20~16:40	日E	イエロー2	中	オレンジ	グリーン	生田	濱田	イエロー1	グリーン	生田	濱田	イエロー1	グリーン	生田	濱田	イエロー1	グリーン				
17:05~18:25	日F	初	イエロー1	イエロー2	イエロー3	塚田	初	イエロー2	イエロー3	塚田	初	イエロー2	イエロー3	塚田	初	イエロー2	イエロー3				
7:10~17:15		7:10~17:15																			
7:20~18:40		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。

アシスタントコーチはその都度入れ替わる場合がありますがご理解ご協力をお願いいたします。

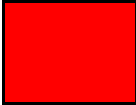
スクールカレンダー

6月期 6月1日(月)～6月28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						

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	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						

 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。

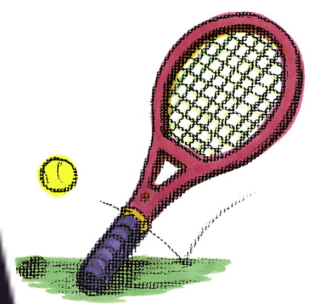
- 7月27日～31日は8月期1週目のレッスン日になります。
- 7月期の振替・欠席は6月22日からサービスエースにて予約可能となります。
- 休会・退会の受付は前月の15日までとなります。

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!

6月期テーマ「ゲームを楽しむ 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	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
初中級	雁行陣 前衛の役割	並行陣 後衛の役割	アプローチに挑戦 並行陣になってみよう	ゲームをしよう 雁行陣～並行陣
中級	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待つて前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
中II・上級	サーブダッシュ スプリットステップのタイミ ング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
トーナメント	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き

※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。



6月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：5月25日(月)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	6/2 初級	6/9 初級・初中級	6/16 中級	6/23 中Ⅱ級以上
水曜日・新田 12:50-14:10	6名	6/3 初級・初中級	6/10 中級	6/17 中Ⅱ級以上	6/24 初中級・中級
金曜日・岩村 12:50-14:10	6名	6/5 初中級・中級	6/12 中Ⅱ級以上	6/19 初級	6/26 初級・初中級
金曜日・岩村 14:15-15:35	6名	6/5 中Ⅱ級以上	6/12 初級	6/19 初級・初中級	6/26 初中級・中級
土曜日・塚田 20:20-21:40	6名	6/6 初級	6/13 初級・初中級	6/20 初中級・中級	6/27 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。

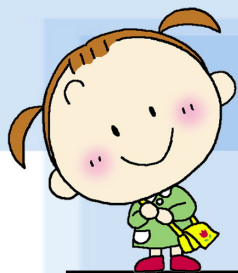


5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



6月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ボレー』
レッド 	あしをだしてうとう	おおきくうごいて ボールをうとう	ラケットのうらと おもてをつかおう	バッジチャレンジ 『ボレー』
オレンジ 	足の踏込みで ラケットを振らずに 打球しよう	グリップチェンジを 早く行なう	左右に動いて 打ってみよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
グリーン 	ネットにつめて ボレーをしよう	ベースラインを狙って 深くボールを打とう	左右を狙って ボレーを打ち分けよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
イエロー 	ファーストボレー・ セカンドボレー・ スマッシュの コンビネーションに挑戦	チャンスボールを 決めてみよう	アプローチショットから ボレーの流れを覚えよう	バッジチャレンジ 『ボレー』

※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。



ボレーバッジチャレンジ



	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 <small>※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。</small>	フォア・バックこうごで 6かいのうち3かい ネットをこそう <small>※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。</small>	フォアかバックで 4かいのうち2かい ネットをこそう <small>※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。</small>
オレンジ 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 ストレートコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォアかバックで 4回のうち2回 コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
グリーン 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
イエロー 	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを 半面コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※半面エリアは左右選べます</small>	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	アプローチ→フォアボレー →バックボレーを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>

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！