

# 森林ロングウッド 2026年5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	D	C	B	A	D	C	B	A	
9:30 ~ 10:50	A	上 新田	入 池田	初 中 永田	中 菅邊	トーナメントII 松岡	初 演田	初 池田	中 山本	初 高井	初 新田	中 菅邊	中II 山本	入 永田	初 難波	中 演田	初 難波	中 菅邊	初 神谷	上 能野	
10:55 ~ 12:15	B	初 中 新田	初 永田	グランド 菅邊	中 池田	入 池田	初 松岡	初 演田	中 山本	入 高井	初 永田	初 菅邊	中 新田	初 池田	中 難波	中II 演田	入 神谷	中 難波	グランド 菅邊	中II 能野	
12:50 ~ 14:10	C	トーナメントII 新田	初 中 難波	トーナメントI 池田	初 難波	ゲームの日 新田	トーナメントI 池田	中 演田	初 難波	ゲームの日 新田	中 山本	トーナメントII 能野	トーナメントI 能野	トーナメントI 能野	レンタルコート 能野	シングルス専科 生田	中II 中村	ゲームの日 岩村	初 中 谷口	グランド 菅邊	トーナメントI 神谷
14:15 ~ 15:35	D	レンタルコート 演田	初 中 新田	トーナメントII 新田	トーナメントI 松岡	中II 高井	シングルス専科 新田	トーナメントI 新田	中II 新田	トーナメントII 能野	中II 菅邊	トーナメントII 神谷	中 中村	初 演田	初 池田	トーナメントI 能野	ゲームの日 岩村	レンタルコート 難波	初 中 難波	上 能野	
15:40 ~ 16:30	J3		オレンジ 難波	グリーン 東塾		オレンジ 新田	レッド 東塾	グリーン 難波	オレンジ 池田	レッド 生田	グリーン 永田	オレンジ 生田	レッド 東塾	グリーン 難波	オレンジ 生田	レッド 東塾	グリーン 難波	オレンジ 生田	レッド 東塾		
16:35 ~ 17:25	J4		イエロー1 永田	オレンジ 東塾	グリーン 新田	グリーン 難波	オレンジ 池田	レッド 東塾	イエロー1 永田	オレンジ 生田	グリーン 菅邊	イエロー1 中村	オレンジ 東塾	グリーン 永田	グリーン 難波	オレンジ 谷口	レッド 東塾	グリーン 難波	オレンジ 谷口	レッド 東塾	
17:30 ~ 18:20	J5	初 演田	イエロー1 池田	オレンジ 難波	グリーン 東塾	イエロー1 難波	オレンジ 新田	グリーン 東塾	P 菅邊	イエロー1 永田	オレンジ 池田	グリーン 難波	イエロー1 生田	グリーン 難波	オレンジ 谷口	レッド 東塾	イエロー1 生田	オレンジ 東塾	グリーン 難波		
19:00 ~ 20:20	G	初 難波	イエロー3 新田	永田	入 新田	イエロー3 谷口	演田	初 谷口	中 山本	難波	生田	イエロー2 麻田	中 池田	中II 中村	入 山本	初 生田	中 谷口	中II 生田	初 谷口	中II 松岡	
20:25 ~ 21:45	H	入 難波	初 中 演田	中 新田	中II 岩村	初 谷口	初 難波	中 新田	中II 富田	初 生田	初 菅邊	中 谷口	中II 池田	入 中村	初 谷口	初 生田	中 麻田	入 山本	初 生田	中 谷口	中II 松岡
21:50 ~ 23:10	I				入 難波	初 富田	中 新田	中II 堀内		シングルス専科 池田	初 中 菅邊	中II 生田	シングルス専科 生田	初 中 谷口	中 中村	中II 岩村	シングルス専科 生田	初 中 山本	中 松岡		
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
土S	7:50 ~ 9:10	レンタルコート 谷口	入 谷口	中 新田	中II 神谷
土A	9:15 ~ 10:35	初 谷口	初 中 新田	中 演田	中II 神谷
土B	11:00 ~ 12:20	初 中 演田	中II 新田	東塾 永田	生田 東塾
土C	12:30 ~ 13:20	グリーン 谷口	P 生田	オレンジ 永田	レッド 山本
土D	13:25 ~ 14:15	グリーン 演田	P 山本	オレンジ 東塾	レッド 生田
土E	14:20 ~ 15:10		イエロー1 演田	オレンジ 東塾	グリーン 永田
土F	15:15 ~ 16:05		グリーン 富田	オレンジ 永田	中 菅邊
土G	16:10 ~ 17:00		グリーン 富田	イエロー1 山本	初 中 菅邊
土H	17:05 ~ 17:55		イエロー1 生田	入 演田	中 菅邊
土I	18:00 ~ 19:20		イエロー3 永田	イエロー2 富田	イエロー2 演田
土J	19:25 ~ 20:45		入 塚田	初 山本	初 中 生田
土K	20:20 ~ 21:40		ゲームの日 塚田	初 中 生田	中 グランド 菅邊
土L	20:50 ~ 22:10				

		日			
		D	C	B	A
日S	7:50 ~ 9:10	中 演田	オレンジ 永田	中II 新田	グランド 生田
日A	9:15 ~ 10:35	入 永田	中 新田	中 生田	中II 能野
日B	11:00 ~ 12:20	初 演田	初 中 菅邊	中 能野	中II 新田
日C	12:30 ~ 13:50	イエロー1 麻田	初 中 菅邊	体験 塚田	入 塚田
日D	13:55 ~ 15:15	初 演田	初 中 能野	オレンジ 生田	グリーン 永田
日E	15:20 ~ 16:40	イエロー2 生田	中 演田	オレンジ 新田	グリーン 塚田
日F	17:05 ~ 18:25	初 演田	イエロー1 塚田	イエロー2 永田	イエロー3 生田
					
電話受付時間		7:10~21:00			
入館退館時間		7:20~22:25			

<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

**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						

**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						

 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。

- 5月1日～3日は通常レッスンがお休みになります。
- 6月29日、30日は7月期1週目のレッスン日になります。
- 6月期の振替・欠席は5月25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！

# 5月期テーマ「ラリーの上達」 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	ストローク 打ちやすい高さ与时間	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー ラケットの当て方	ボレーのフットワーク 打ちやすい動き方
初中級	ストローク 高い打点で返球	ボレー つなぐ当て方	ボレーVSストローク ラリーをしよう	並行陣でのボレー 決める人・つなぐ人
中級	ミスさせるストローク 止まって軸を作る	下がらずストローク ライジングショットに挑戦	ボレー 深くコントロール	並行陣の役割 前衛・後衛
上級	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ボレーヤー	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
トーナメント	対並行陣 スピードの管理	対並行陣 攻守の判断	対並行陣 前衛の動き	ゲーム 前衛を活かすストローク

※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。



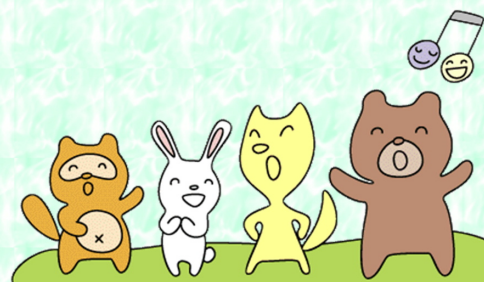
# 5月ゲームの日

**参加費：1,870円 or 振替1回+220円**

**受付：4月22日(水)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	5/5 初級	5/12 初級・初中級	5/19 中級	5/26 中Ⅱ級以上
水曜日 新田 12:50-14:10	6名	5/6 初級・初中級	5/13 中級	5/20 中Ⅱ級以上	5/27 初中級・中級
金曜日 塚田 or 岩村 12:50-14:10	6名	5/8 初中級・中級	5/15 中Ⅱ級以上	5/22 初級	5/29 中級
金曜日 塚田 or 岩村 14:15-15:35	6名	5/8 中Ⅱ級以上	5/15 初級	5/22 初級・初中級	5/29 初中級・中級
土曜日 塚田 20:20-21:40	6名	5/9 初級	5/16 初級・初中級	5/23 初中級・中級	5/30 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。



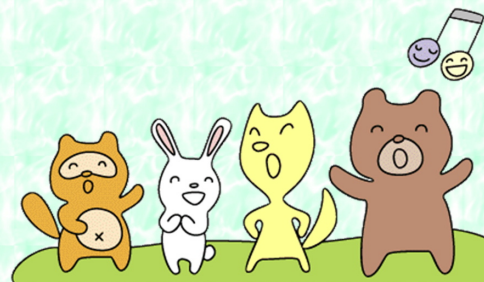
# 6月ゲームの日

**参加費：1,870円 or 振替1回+220円**

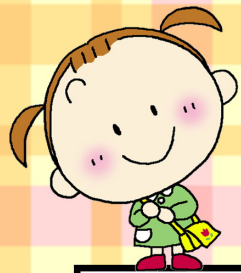
**受付：5月25日(月)AM10:00~**

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



5月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ストローク』
<b>レッド</b> 	ネットをこせるようにしよう	ワンバウンドのボールをラケットにあてよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	ワンバウンドのボールをうってネットをこそう
<b>オレンジ</b> 	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	スプリットステップを行いボールを打とう	左右に動いて打ってみよう	リズムを取り足を動かそう
<b>グリーン</b> 	ネットにつめてボレーをしよう	下半身を使いラケットを振ってみよう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スピン回転をかけてネットの高い所を狙おう
<b>イエロー</b> 	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	高い打点で打とう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	オープンスタンスフォア・バック

※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。