

森林ロングウッド 2026年7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	トナメ	D	C	B	A	トナメ	D	C	B	A	トナメ	D	C	B	A	トナメ
9:30 ~ 10:50	A	上	入	初	中	トナメ	初	初	中	初	初	中	中	入	初	中	初	中	初	中	上
		新田	林宏	永田	笹邊	松岡	演田	池田	山本	高井	新田	笹邊	池田	永田	難波	演田	難波	笹邊	神谷	能野	
10:55 ~ 12:15	B	初	初	グランド	中	入	初	初	中	入	初	初	中	初	初	中	中	入	中	グランド	中
		新田	永田	笹邊	林宏	池田	松岡	演田	山本	高井	永田	笹邊	新田	池田	難波	永田	演田	難波	笹邊	能野	
12:50 ~ 14:10	C	トナメ	初	トナメ	トナメ	初	ゲーム	トナメ	中	初	ゲーム	中	トナメ	トナメ	シングル	中	ゲーム	初	グランド	トナメ	
		池田	難波	新田	林宏	難波	新田	池田	演田	難波	新田	林宏	能野	能野	レンタル	生田	中村	塚田	岩村	谷口	笹邊
14:15 ~ 15:35	D	レンタル	初	トナメ	トナメ	トナメ	トナメ	トナメ	中	シングル	トナメ	トナメ	トナメ	中	初	トナメ	トナメ	ゲーム	初	上	
		コート	演田	林宏	新田	松岡	林宏	高井	新田	新田	能野	笹邊	林宏	中村	演田	池田	能野	塚田	岩村	難波	能野
15:40 ~ 16:30	J3			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		グリーン	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		難波	生田	東塾
16:35 ~ 17:25	J4		イエロー	オレンジ	グリーン		グリーン	オレンジ	レッド		イエロー	オレンジ	グリーン		イエロー	オレンジ	グリーン		グリーン	オレンジ	レッド
			永田	東塾	池田		難波	池田	東塾		永田	生田	笹邊		中村	東塾	永田		難波	谷口	東塾
17:30 ~ 18:20	J5	初	イエロー	オレンジ	グリーン		イエロー	オレンジ	グリーン	P	イエロー	オレンジ	グリーン	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド		イエロー	オレンジ	グリーン
			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
19:00 ~ 20:20	G	初	イエロー	永田	入	イエロー	演田	初	中	初	中	難波	生田	イエロー	中	中		谷口	生田		
		難波	池田		林宏	岩村			谷口	山本				麻田	池田	中村		谷口			
20:25 ~ 21:45	H	入	初	中	中	初	初	中	中	初	初	中	中	入	初	中	中	入	初	中	中
		難波	演田	池田	岩村	谷口	難波	新田	富田	生田	笹邊	谷口	林宏		谷口	生田	麻田	山本	生田	谷口	松岡
21:50 ~ 23:10	I					入	初	中	中		シングル	初	中	シングル	初	中	中	シングル	初	中	
						難波	富田	新田	堀内		林宏	笹邊	生田	生田	谷口	中村	岩村	生田	山本	松岡	
電話受付時間		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				

		土				
		D	C	B	A	
		土 S	7:50 ~ 9:10	レンタル コート	入 谷口	中 新田
土 A	9:15 ~ 10:35		初 谷口	初 新田	中 演田	中 神谷
土 B	11:00 ~ 12:20	J10	初 演田	中 新田	東塾 永田	生田 東塾
土 C	12:30 ~ 13:20	J0	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	J1	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	J2		イエロー 演田	オレンジ 東塾	グリーン 永田
土 F	15:15 ~ 16:05	J3		グリーン 富田	オレンジ 永田	中 笹邊
土 G	16:10 ~ 17:00	J4		グリーン 富田	イエロー 山本	初 中
土 H	17:05 ~ 17:55	J5		イエロー 生田	入 演田	中 笹邊
土 I	18:00 ~ 19:20	J6		イエロー 永田	イエロー 富田	イエロー 演田
土 J	19:25 ~ 20:45	J7		入 塚田	初 山本	初 笹邊
土 K	20:20 ~ 21:40	J8		ゲーム 塚田	初 生田	中 山本
土 L	20:50 ~ 22:10	J9			初 生田	中 山本
電話受付時間		7:10~21:00				
入館退館時間		7:20~22:25				

		日				
		D	C	B	A	
		日 S	7:50 ~ 9:10	中 演田	オレンジ 永田	中 新田
日 A	9:15 ~ 10:35	入 永田	中 新田	中 生田	中 能野	
日 B	11:00 ~ 12:20	初 演田	初 笹邊	中 能野	中 新田	
日 C	12:30 ~ 13:50	イエロー 麻田	初 笹邊	12:30 体験	入 塚田	12:30 ~ 13:20
日 D	13:25 ~ 14:15		初 能野	オレンジ 生田	グリーン 永田	13:25 ~ 14:15
日 E	14:20 ~ 15:10		イエロー 演田	中 能野	オレンジ 生田	グリーン 永田
日 F	15:15 ~ 16:35		イエロー 生田	中 演田	オレンジ 新田	グリーン 塚田
日 G	16:40 ~ 17:00			イエロー 新田	グリーン 永田	16:40 ~ 17:00
日 H	17:05 ~ 18:25		初 演田	イエロー 塚田	イエロー 永田	イエロー 生田
電話受付時間		7:10~17:15				
		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

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	29	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						

8月期 7月27日(月)～8月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	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

 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。

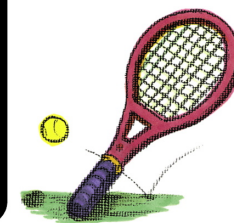
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(水)までとなります。
- 8月期の振替予約は7月20日(月)からとなります。
- 8月10日～15日は通常レッスンお休みになります。

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!

7月期テーマ「ストロークの上達」 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	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
初中級	フォアハンドトップスピン 回転のかけ方	フォアハンドトップスピン 振り方	バックハンドトップスピン 回転のかけ方	バックハンドトップスピン 振り方
中級	トップスピン 回転で制御する	高い打点 弾むボールの返し方	スライス 低く滑る打ち方	アプローチ ボレー対ストローク
中II・上級	安定したスピン 回転量の調整	ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む	スライス ロブとドロップ	対平行陣 足元とロブのコンビネーション
トーナメント	雁行陣から平行陣 アプローチから	雁行陣から平行陣 ロブが抜けたら	雁行陣から平行陣 カットボレー	雁行陣から平行陣 ネットプレーまでの過程を意識

※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。



7月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：6月22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	6/30 初級	7/7 初級・初中級	7/14 中級	7/21 中Ⅱ級以上
水曜日・新田 12:50-14:10	6名	7/1 初級・初中級	7/8 中級	7/15 中Ⅱ級以上	7/22 初中級・中級
金曜日・岩村 12:50-14:10	6名	7/3 初中級・中級	7/10 中Ⅱ級以上	7/17 初級	7/24 初級・初中級
金曜日・岩村 14:15-15:35	6名	7/3 中Ⅱ級以上	7/10 初級	7/17 初級・初中級	7/24 初中級・中級
土曜日・塚田 20:20-21:40	6名	7/4 初級	7/11 初級・初中級	7/18 初中級・中級	7/25 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。



7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



7月	1週目『ラリー & ゲーム』	2週目『サーブ』	3週目『ラリー & ゲーム』	4週目『サーブ』
レッド 	コーチとこころがしラリー	ボールをなげて ネットをこそう	コーチと こころがしラリーで 10回つづけよう	あたまのうえに ボールをあげよう
オレンジ 	ネットにかけないように 意識をする	トスをまっすぐ上げよう	コーチとラリーで 10回続けよう	頭の上でラケットに ボールを当てよう
グリーン 	回転をかけて 打球軌道を コントロールする	トロフィーポーズを 覚えよう	コーチと7往復 ラリーをしよう	スライスサーブ (コンチネンタルグリップ)
イエロー 	ドライブと スライスを 使いラリーをしよう	スライスサーブを コントロールしよう	コーチと10往復 ラリーをしよう	フラットサーブと スライスサーブの 打ち分け

※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。