

森林ロングウッド 2026年8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分前までをお願いします。(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 林宏	初 中 菅邊		初 濱田	初 池田	中 山本	初 高井	初 新田	中 菅邊	中 池田	入 永田	初 難波	中 濱田	トーナメントⅡ 松岡	初 難波	中 菅邊	初 神谷	上 能野			
10:55 ～ 12:15	B	初 新田	初 永田	グランド 菅邊	中 林宏	入 池田	初 松岡	初 濱田	中 山本	入 高井	初 永田	初 菅邊	中 新田	初 池田	初 難波	中 永田	中 濱田	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Ⅰ 池田	初 中 難波	トーナメントⅡ 新田	トーナメントⅡ 林宏	初 難波	ゲームの日 新田	トーナメントⅠ 池田	中 濱田	初 難波	ゲームの日 新田	中 林宏	トーナメントⅡ 能野	トーナメントⅠ 能野	シングルス専科 生田	中 Ⅱ 中村	ゲームの日 塚田	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 濱田	初 中 林宏	トーナメントⅡ 新田	トーナメントⅡ 松岡	トーナメントⅠ 林宏	中 高井	シングルス専科 新田	トーナメントⅠ 能野	トーナメントⅡ 菅邊	トーナメントⅡ 林宏	中 中村	初 濱田	トーナメントⅡ 池田	トーナメントⅠ 能野	ゲームの日 塚田	レンタルコート 岩村	初 中 難波	上 能野				
15:40 ～ 16:30	J3		15:40 Jr体験 16:30 難波	グリーン 東塾		15:40 Jr体験 16:30 新田	オレンジ 東塾		グリーン 難波	オレンジ 池田	レッド 生田	15:40 Jr体験 16:30 永田	グリーン 生田	オレンジ 東塾		グリーン 難波	オレンジ 生田	レッド 東塾					
16:35 ～ 17:25	J4	サッカー 永田	イエロー1 東塾	オレンジ 池田	グリーン 菅邊	サッカー 難波	グリーン 池田	オレンジ 東塾		サッカー 永田	イエロー1 生田	オレンジ 菅邊	グリーン 中村	イエロー1 東塾	サッカー 永田	グリーン 難波	オレンジ 谷口	レッド 東塾					
17:30 ～ 18:20	J5	初 池田	イエロー1 難波	オレンジ 東塾	グリーン 菅邊	サッカー 難波	イエロー1 新田	オレンジ 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	サッカー 生田	イエロー1 東塾	グリーン 難波				
		林宏 19:00～		18:30～ イエロー2	19:00～		18:30～ イエロー2	19:00～		18:30～ イエロー2	19:00～		18:30～ イエロー2	19:00～		18:30～ イエロー1 塚田	19:00～	19:20 イエロー3	18:30～ イエロー2				
19:00 ～ 20:20	G	初 難波	イエロー3 池田	永田 19:50	入 林宏	イエロー3 岩村	濱田 19:50	初 谷口	中 林宏	難波 19:50	生田 19:50	イエロー2 麻田	中 池田	中 中村	入 谷口	初 生田	中 谷口	中 松岡	入 生田				
20:25 ～ 21:45	H	入 難波	初 濱田	中 池田	中 Ⅱ 岩村	初 林宏	初 難波	中 新田	中 Ⅱ 富田	初 生田	初 菅邊	中 谷口	中 林宏	入 中村	初 谷口	初 生田	中 麻田	入 山本	初 生田	中 谷口	中 松岡		
21:50 ～ 23:10	I				入 林宏	初 富田	中 新田	中 Ⅱ 堀内		シングルス専科 林宏	初 菅邊	中 生田	シングルス専科 生田	初 谷口	中 中村	中 岩村	シングルス専科 生田	初 山本	中 松岡				
電話受付 時間	8:50～20:35				8:50～22:00				8:50～22:00				8:50～22:00				8:50～22:00						
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	入 谷口	中 新田	中 Ⅱ 神谷			
土 A		9:15 ～ 10:35	初 谷口	初 中 新田	中 濱田	中 Ⅱ 神谷			
土 B	J10	11:00 ～ 12:20	初 中 濱田	中 Ⅱ 新田	東塾 菅邊	生田 東塾			
	J11	11:35 ～ 12:25			永田 東塾				
	J0	12:30 ～ 13:20	グリーン 谷口	P 生田	オレンジ 永田	レッド 山本			
	J1	13:25 ～ 14:15	グリーン 濱田	P 山本	オレンジ 東塾	レッド 生田			
	J2	14:20 ～ 15:10	サッカー 濱田	イエロー1 濱田	オレンジ 東塾	グリーン 永田			
土 E	J3	15:15 ～ 16:05	サッカー 富田	グリーン 富田	イエロー1 永田	中 菅邊			
	J4	16:10 ～ 17:00	サッカー 富田	グリーン 山本	イエロー1 菅邊	初 中 菅邊			
土 F	J5	17:05 ～ 17:55	サッカー 生田	イエロー1 生田	入 濱田	中 菅邊			
土 G		18:00 ～ 19:20	サッカー 永田	イエロー3 富田	イエロー2 濱田	イエロー2 濱田			
土 H		19:25 ～ 20:45	入 塚田	初 山本	初 中 菅邊	中 Ⅱ 生田			
土 I		20:50 ～ 22:10	ゲームの日 塚田	初 中 生田	中 山本	グランド 菅邊			
7:10～21:00									
7:20～22:25									

日									
			D	C	B	A			
日 S		7:50 ～ 9:10	中 濱田	オレンジ 永田	中 Ⅱ 新田	グランド 生田		8:15 ～ 9:05	J8
日 A		9:15 ～ 10:35	入 永田	中 新田	中 生田	中 Ⅱ 能野			
		10:05 Jr体験 10:55							
日 B		11:00 ～ 12:20	初 濱田	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	12:30 Jr体験 13:20 塚田	入 塚田		12:30 ～ 13:20	J0
					オレンジ レッド	レッド 新田		13:25 ～ 14:15	J1
日 D		13:55 ～ 15:15	初 濱田	初 中 能野	オレンジ 生田	グリーン 永田		14:20 ～ 15:10	J2
日 E		15:20 ～ 16:40	イエロー2 生田	中 濱田	オレンジ 新田	グリーン 塚田		15:15 ～ 16:05	J3
					イエロー1 新田	グリーン 永田		16:10 ～ 17:00	J4
日 F		17:05 ～ 18:25	初 濱田	イエロー1 塚田	イエロー2 永田	イエロー3 生田		17:05 ～ 17:55	J5
									
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。

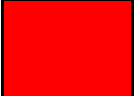
スクールカレンダー

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	8/1
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

9月期 8月30日(日)～9月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
30	31	9/1	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			

 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。

- 9月期の休会・退会の受付は8月16日(日)までとなります。
- 9月期の振替予約は8月23日(日)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。
- 9月6日、9月21日～23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

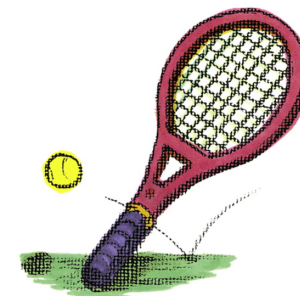
森林 ロングウッド テニスクラブ



一般クラスLESSONテーマ

8月期

テーマ「ボレーの上達」 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	フォアボレー 引かない準備	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	バックボレー フォロースルー
初中級	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	つなぐボレー ゆっくり続ける	サービスラインからのボレー ローボレーで返球	並行陣でのボレー 決める人・つなぐ人
中級	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
中Ⅱ・上級	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
トーナメント	平行陣対策 足元へ沈める	平行陣対策 味方を活かす配球とは	平行陣対策 角度つけて満足しない	平行陣対策 ロブは高く時間作る

※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。



8月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：7月20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	7/28 初級	8/4 初級・初中級	8/18 中級	8/25 中Ⅱ級以上
水曜日 伊藤/永田/池田/新田 12:50-14:10	6名	ジュニア イベント	ジュニア イベント	ジュニア イベント	ジュニア イベント
金曜日 岩村/塚田 12:50-14:10	6名	7/31 初中級・中級	ジュニア イベント	8/21 初級	ジュニア イベント
金曜日 岩村/塚田 14:15-15:35	6名	7/31 中Ⅱ級以上	ジュニア イベント	8/21 初級・初中級	ジュニア イベント
土曜日 塚田 20:20-21:40	6名	8/1 初級	8/8 初級・初中級	8/22 初中級・中級	8/29 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。



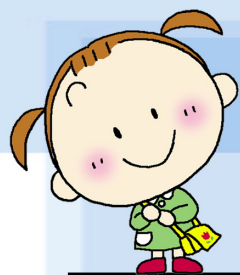
7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



8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『ラリー & ゲーム』
レッド 	ワンバウンドのボールを うってネットをこそう	あたまのうえにボールを あげてラケットにあてよう	コーチとネットを はさんでラリー	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
オレンジ 	コーチの球出しから 8回ラリーを続けよう	サービスコートに 入る確率を上げよう	ポイントラリーをしよう	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
グリーン 	コーチの球出しから 12回ラリーを続けよう	コントロールして 左右に打ち分け	サーブからの ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
イエロー 	ドライブとスライスを 打ち分けラリーをしよう	1stサーブ 2ndサーブの 打ち分け	アプローチショットから ボレーに出て ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』

※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。



ラリー & ゲームバッジチャレンジ



	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 	コーチと3往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと1往復ラリー ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	コーチと7往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと5往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの位置から
グリーン 	コーチのボール出しから1本勝負 ※ベースラインから	コーチと5往復ラリー ※ベースラインから	コーチと2往復ラリー ※ベースラインから
イエロー 	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※コーチのサーブから	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※生徒のサーブから	コーチと3往復ラリー ※ベースラインから

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！