

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

9月期 8月30日(日)～9月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	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	30			

10月期 10月1日(木)～10月28日(水)

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します。

- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(火)までとなります。
- 10月期の振替予約は9月24日(木)からとなります。
- 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。
- 10月29日～31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！

9月期テーマ「ストロークの攻守」 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	フォアハンドストローク ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
初中級	対ストローカー クロスラリー	対雁行陣のストローク 相手を見て配球	対ボレーヤー 足元へ	対平行陣 足元・ロブ
中級	対ストローカー 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
中Ⅱ・上級	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
トーナメント	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2VS1を作る	対雁行陣 オープンコートを作る意識	対雁行陣 攻めると決めるの違い

※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。



9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



9月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	ネットを こせるようにしよう	こわがらず 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	ラケットのまんなか にあてよう
オレンジ 	1・2・3のリズムで スイング	横向きでラケットに 当てよう	ラケットを 下から上に振ろう	スプリットステップから ボレー
グリーン 	基本のテイクバックを 覚えよう	スプリットステップから リズムをとる	ラケットの正しい軌道で スイング	片手バックハンドで 打ってみよう
イエロー 	オープンスタンスで 打とう	スライス回転を かけよう	左右に動いても バランスを 崩さないように打つ	低い打点と高い打点の 打ち方

※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。



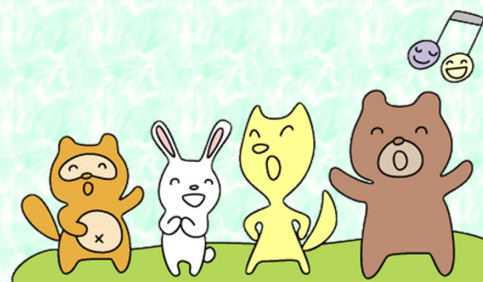
9月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：8月23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	9/1 初級	9/8 初級・初中級	9/15 中級	9/29 中Ⅱ級以上
水曜日 新田 12:50-14:10	6名	9/2 初級・初中級	9/9 中級	9/16 中Ⅱ級以上	9/30 初中級・中級
金曜日 岩村/塚田 12:50-14:10	6名	9/4 初中級・中級	9/11 中Ⅱ級以上	9/18 初級	9/25 初級・初中級
金曜日 岩村/塚田 14:15-15:35	6名	9/4 中Ⅱ級以上	9/11 初級	9/18 初級・初中級	9/25 中級
土曜日 塚田 20:20-21:40	6名	9/5 初級	9/12 初級・初中級	9/19 初中級・中級	9/26 中Ⅱ級以上

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。