

森林ロングウッド2026年10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Ⅱ 池田	初 難波	初 永田	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Ⅱ 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	レンタルコート	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 新田	中Ⅱ 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 難波	上 能野	
15:40 ～ 16:30	J3		15:40 Jr体験 16:30 難波	オレンジ 東塾	グリーン		15:40 Jr体験 16:30 新田	オレンジ 東塾		グリーン	オレンジ	レッド	15:40 Jr体験 16:30 永田	グリーン	オレンジ	レッド		グリーン	オレンジ	レッド	
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 難波	サッカー 難波	グリーン 池田	オレンジ 東塾	レッド 菅邊	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	グリーン 永田	グリーン 難波	サッカー 難波	グリーン 谷口	オレンジ 東塾	レッド 菅邊	
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	グリーン 菅邊	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		18:30～				18:30～			18:30～		18:30～				18:30～			18:30～	
19:00 ～ 20:20	G	初 難波	イエロー3 池田	永田	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	イエロー2 麻田	中 池田	中Ⅱ 中村	19:50	生田	イエロー3 谷口	19:50	
20:25 ～ 21:45	H	入 難波	初 中 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Ⅱ 林宏	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 林宏	初 富田	中 新田	中Ⅱ 堀内		シングルス専科 林宏	初 中 菅邊	中Ⅱ 生田	シングルス専科 生田	初 谷口	中 中村	中Ⅱ 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	11:00 ～ 12:20	初 中 濱田	中Ⅱ 新田	東塾 菅邊	生田 東塾	11:30 ～ 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	15:15 ～ 16:05	サッカー 富田	グリーン 富田	オレンジ 永田	中 菅邊	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 菅邊	16:40 ～ 18:00			
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 永田	イエロー2 富田	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	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 菅邊	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				
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		
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		
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

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

11月期 11月1日(日)～11月28日(土)

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。

- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(木)までとなります。
- 11月期の振替予約は10月22日(木)からとなります。
- 10月29日～31日は通常レッスンお休みになります。
- 11月29日、30日は12月期となります。

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



10月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」 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	サーブの基本 打点	サーブの基本 引き方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ 構える位置
初中級	サーブ コンチネンタルグリップ	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブ スライスサーブの返球	レシーブダッシュ コートの中でレシーブ
中級	フラットサーブ スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
中Ⅱ・上級	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1stボレーの考え方	レシーブダッシュ 相手の動きは?	サービスダッシュ対 レシーブダッシュ
トーナメント	対雁行陣 前衛をかわすストローク	対雁行陣 高さを使う	対雁行陣 パワーに頼らず崩すには	対雁行陣 相手のすきを見て前へ

※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。



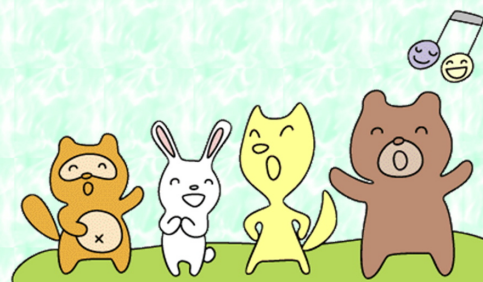
10月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：9月24日(木)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	10/6 初級	10/13 初級・初中級	10/20 中級	10/27 中Ⅱ級以上
水曜日 新田 12:50-14:10	6名	10/7 初級・初中級	10/14 中級	10/21 中Ⅱ級以上	10/28 初中級・中級
金曜日 岩村/塚田 12:50-14:10	6名	10/2 初中級・中級	10/9 中Ⅱ級以上	10/16 初級	10/23 初級・初中級
金曜日 岩村/塚田 14:15-15:35	6名	10/2 中Ⅱ級以上	10/9 初級	10/16 初級・初中級	10/23 中級
土曜日 塚田 20:20-21:40	6名	10/3 初級	10/10 初級・初中級	10/17 初中級・中級	10/24 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。

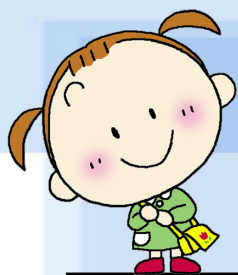


9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



10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『ストローク』
レッド 	まとをねらってみよう	ラケットのうらおもてをつかおう	コートをおおきくうごいてみよう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	ボールに回転をかけよう	コースを狙ってみよう	ネットをしないように高い所を通そう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	正しい打点で回転をかけよう	しっかり前に踏み込んでボレー	打球の高さをコントロール	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	高い打点で打ち込もう	アプローチからボレー	守りと攻めの打ち分け	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	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 ※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。	4かいのうち2かいネットをこそう ※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。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

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！