森林ロングウッド２０２６年 １２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。
※一度にできる、振替のご予約は２個までとさせて頂きます。（入門クラスは１個ずつ）
※入門受け放題の方が一度にできる振替のご予約は１個までとさせて頂きます。
※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

		D	C	B	A
9：30～10：50	A	上 新田	入 林宏	初中 永田	中 笹邉
10：55～12：15	B	初中 新田	初 永田	グランド 笹邉	中 林宏
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
14：15～15：35	D	レンタルコート	初中 濱田	トーナメントⅡ 林宏	トーナメントⅡ 新田
15：40～16：30	J3		15:40 Jr体験 16:30	オレンジ 難波	グリーン 東埜
16：35～17：25	J4	サッカー	イエロー1 永田	オレンジ 東埜	グリーン 池田
17：30～18：20	J5	初 林宏 19:00～	イエロー1 池田	オレンジ 難波	グリーン 東埜
				18：30～ イエロー2 永田 19:50	
19：00～20：20	G	初 難波	イエロー3 池田		
20：25～21：45	H	入 難波	初中 濱田	中 池田	中Ⅱ 岩村
21：50～23：10	I				

火

		D	C	B	A
9：30～10：50	A	入 松岡	初 濱田	初中 池田	中 山本
10：55～12：15	B	入 池田	初 松岡	初中 濱田	中 山本
12：50～14：10	C	初 難波	ゲームの日 新田	トーナメントⅠ 池田	中 濱田
14：15～15：35	D	トーナメントⅠ 松岡	トーナメントⅠ 林宏	中 高井	シングルス専科 新田
15：40～16：30	J3		15:40 Jr体験 16:30	オレンジ 新田	レッド 東埜
16：35～17：25	J4	サッカー	グリーン 難波	オレンジ 池田	レッド 東埜
17：30～18：20	J5	サッカー	イエロー1 難波	オレンジ 新田	グリーン 東埜
				18：30～ イエロー2 濱田 19:50	
19：00～20：20	G	入 林宏 19:00～	イエロー3 岩村		
20：25～21：45	H	初 林宏	初中 難波	中 新田	中Ⅱ 富田
21：50～23：10	I	入 林宏	初 富田	中 新田	中Ⅱ 堀内

水

		D	C	B	A
9：30～10：50	A	初 高井	初中 新田	中 笹邉	中Ⅱ 池田
10：55～12：15	B	入 高井	初 永田	初中 笹邉	中 新田
12：50～14：10	C	初 難波	ゲームの日 新田	中 林宏	トーナメントⅡ 能野
14：15～15：35	D	トーナメントⅠ 新田	トーナメントⅡ 能野	中Ⅱ 笹邉	トーナメントⅡ 林宏
15：40～16：30	J3		グリーン 難波	オレンジ 池田	レッド 生田
16：35～17：25	J4	サッカー	イエロー1 永田	オレンジ 生田	グリーン 笹邉
17：30～18：20	J5	P 笹邉	イエロー1 永田	オレンジ 池田	グリーン 難波
		19:00～		18：30～ イエロー2 難波 19:50	
19：00～20：20	G	初 谷口	中 林宏		
20：25～21：45	H	初 生田	初中 笹邉	中 谷口	中Ⅱ 林宏
21：50～23：10	I		シングルス専科 林宏	初中 笹邉	中Ⅱ 生田

木

		D	C	B	A
9：30～10：50	A	初中 難波	初 永田	中 濱田	トーナメントⅡ 松岡
10：55～12：15	B	初 松岡	初中 難波	中 永田	中Ⅱ 濱田
12：50～14：10	C	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
14：15～15：35	D	中 中村	初 濱田	トーナメントⅡ 池田	トーナメントⅠ 能野
15：40～16：30	J3	15:40 Jr体験 16:30	グリーン 永田	オレンジ 生田	レッド 伊藤
16：35～17：25	J4	サッカー	イエロー1 伊藤	オレンジ 東埜	グリーン 永田
17：30～18：20	J5	イエロー1 生田	グリーン 難波	オレンジ 伊藤	レッド 東埜
		18:30～	19:00～		
19：00～20：20	G	イエロー2 生田 19:50	イエロー2 麻田	中 池田	中Ⅱ 中村
20：25～21：45	H	入 中村	初 谷口	初中 生田	中 麻田
21：50～23：10	I	シングルス専科 生田	初中 谷口	中 中村	中Ⅱ 岩村

金

		D	C	B	A
9：30～10：50	A	初 難波	中 笹邉	初中 神谷	上 能野
10：55～12：15	B	入 神谷	中 難波	グランド 笹邉	中Ⅱ 能野
12：50～14：10	C	ゲームの日 塚田 岩村	初中 谷口	グランド 笹邉	トーナメントⅠ 神谷
14：15～15：35	D	ゲームの日 塚田 岩村	レンタルコート	初 難波	上 能野
15：40～16：30	J3		グリーン 難波	オレンジ 生田	レッド 東埜
16：35～17：25	J4	サッカー	グリーン 鈴木	オレンジ 谷口	レッド 東埜
17：30～18：20	J5	サッカー	イエロー1 生田	オレンジ 東埜	グリーン 難波
		18:30～ イエロー1 塚田 19:20	19:00～	18：30～ イエロー2 生田 19:50	
19：00～20：20	G		イエロー3 谷口		
20：25～21：45	H	入 山本	初中 生田	中 谷口	中Ⅱ 松岡
21：50～23：10	I		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 / 8：50～22：00 / 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 初 濱田	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 東埜	グリーン 生田
	J11			オレンジ 永田	レッド 東埜
	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 東埜	レッド 生田
土E	J2	14:20～15:10 サッカー	イエロー1 濱田	オレンジ 東埜	グリーン 永田
	J3	15:15～16:05 サッカー	グリーン 富田	オレンジ 永田	中 笹邉
	J4	16:10～17:00 サッカー	グリーン 富田	イエロー1 山本	初中 笹邉
土F	J5	17:05～17:55 サッカー	イエロー1 生田	入 濱田	16:40～18:00
土G		18:00～19:20 サッカー	イエロー3 永田	イエロー2 富田	イエロー2 塚田
土H		19:25～20:45 入 塚田	初 山本	初中 笹邉	中Ⅱ 生田
土I		20:20～21:40 ゲームの日 塚田	初中 生田	中 山本	初 笹邉

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
日A		9:15～10:35 入 永田 10:05 Jr体験 10:55	中 新田	中 生田	中Ⅱ 能野
日B		11:00～12:20 初 濱田	初中 笹邉	中 能野	中Ⅱ 新田
日C		12:30～13:50 イエロー1 麻田	初中 笹邉	12:30 Jr体験 13:20	入 塚田
				オレンジ 塚田	レッド 新田
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
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
				イエロー1 新田	グリーン 永田
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



＜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。

※レッスン的、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

１２月期　１１月２９日(日)～１２月２６日(土)

日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	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
27	28	29	30	31		

１月期　１月４日(月)～１月３１日(日)

日	月	火	水	木	金	土
					1/1	1/2
1/3	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。**

●１月期の休会・退会の受付は１２月１５日（火）までとなります。

●１月期の振替予約は１２月２０日（日）からとなります。

●１２月２６日～１月３日は通常レッスンお休みになります。

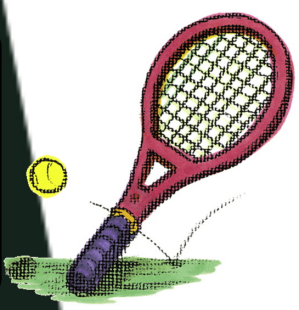
●年始は１月４日からスタートします。

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！

12月期
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	ストローク コースの打ち分け	ネットプレー ボレーのフットワーク	サーブ＆レシーブ レシーブの基本	ゲーム形式 雁行陣の前衛
初中級	ネットプレー ミドルボレーとローボレー	サーブ＆レシーブ スライスサーブ	ストローク スライス	ゲーム形式 アプローチから平行陣
中級	ネットプレー スマッシュ・ハイボレー	ストローク ドロップショット・ロブ	サーブ＆レシーブ サービスダッシュ	ゲーム形式 対平行陣
中Ⅱ・上級	サーブ＆レシーブ レシーブダッシュ	ネットプレー 頭上の攻守	ストローク ライジングでの処理	ゲーム形式 平行陣での攻守
トーナメント	雁行陣対平行陣 攻めさせない配球	平行陣対雁行陣 ロブの対応	平行陣対平行陣 ボレーのコントロール	雁行陣対雁行陣 サーブ＆レシーブ強化

※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。



12月 ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：11月22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	12/1 初級	12/8 初級・初中級	12/15 中級	12/22 中Ⅱ級以上
水曜日 新田 12:50-14:10	6名	12/2 初級・初中級	12/9 中級	12/16 中Ⅱ級以上	12/23 初中級・中級
金曜日 岩村/塚田 12:50-14:10	6名	12/4 初中級・中級	12/11 中Ⅱ級以上	12/18 初級	12/25 初級・初中級
金曜日 岩村/塚田 14:15-15:35	6名	12/4 中Ⅱ級以上	12/11 初級	12/18 初級・初中級	12/25 初中級・中級
土曜日 塚田 20:20-21:40	6名	12/5 初級	12/12 初級・初中級	12/19 初中級・中級	12/26 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。



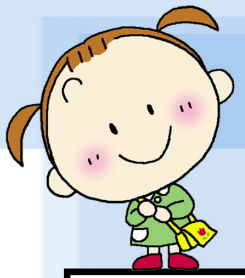
11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー＆ゲーム



12月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー＆ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『サーブ』
レッド	あたまのうえで ラケットにあてよう	ワンバウンドでラリー	ネットのむこうがわに とばそう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	レッスンをさいごまでがんばる・あしぶみ、スプリットステップをする		おともだちのおうえんをする・ぜんりょくでまっすぐはしる	
オレンジ	最後まで振り切ろう	サーブからラリー	狙って打とう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	道具を大切にする・全力で走って止まる		お友達の応援をする・クロスステップをする	
グリーン	確率をあげよう	サーブから ポイントラリー	コースを狙おう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	大きな声で返事・打点に入る際にショートステップをする		一緒に参加している子を応援する・コンチネンタルで上つきを裏表で出来る	
イエロー	ジャンプして打とう	生徒同士で 10往復ラリー	バランスを崩さない	バッジチャレンジ 『サーブ』
	お友達の足下のボールケアをする・ラダーが5種類以上出来る		相手の気持ちを尊重した態度・ベースラインからボールを投げてネットを越える	

※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。

ほめちぎるテニススクール×ほめ達
Indoor Tennis School
LONG WOOD



サーブバッジチャレンジ



	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	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一歩前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一歩前から	3かいうって2かい ラケットにあてよう ※サービスラインの一歩前から
オレンジ	右2球左2球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
グリーン	右2球左2球打ち4回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から	右2球左2球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から	右左は選択4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左選択
イエロー	右左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右左と球種は選択し4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！

ほめちぎるテニススクール×ほめる達
Indoor Tennis School
LONG WOOD