

森林ロングウッド2026年11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				
9:30 ～ 10:50	A	上 新田	入 林宏	初 中 永田	中 笹邊	入 松岡	初 中 演田	初 中 池田	中 山本	初 高井	初 中 新田	中 笹邊	中 池田	初 難波	初 中 永田	中 演田	初 松岡	中 難波	初 中 笹邊	上 神谷	中 能野	
10:55 ～ 12:15	B	初 中 新田	初 永田	グランド 笹邊	中 林宏	入 池田	初 中 松岡	初 中 演田	中 山本	入 高井	初 中 永田	初 中 笹邊	中 新田	初 松岡	初 中 難波	中 永田	中 演田	入 神谷	中 難波	グランド 笹邊	中 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 中 難波	ゲーム の日 新田	トーナメ ントⅠ 池田	中 演田	初 中 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 ル専科 生田	中 Ⅱ 中村	ゲーム の日 塚田 岩村	初 中 谷口	グランド 笹邊	トーナメ ントⅠ 神谷		
14:15 ～ 15:35	D	レンタル コート	初 中 演田	トーナメ ントⅡ 林宏	トーナメ ントⅡ 新田	トーナメ ントⅠ 松岡	トーナメ ントⅠ 林宏	中 高井	シング ル専科 新田	トーナメ ントⅡ 能野	中 Ⅱ 笹邊	トーナメ ントⅡ 林宏	中 中村	初 中 演田	トーナメ ントⅡ 池田	ゲーム の日 能野	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	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	レッド		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 伊藤		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	イエロー1 永田	オレンジ 東塾	グリーン 池田	サッカー	グリーン 難波	オレンジ 池田	レッド 東塾	サッカー	イエロー1 永田	オレンジ 生田	グリーン 笹邊	サッカー	イエロー1 中村	オレンジ 東塾	グリーン 永田	サッカー	グリーン 鈴木	オレンジ 谷口	レッド 東塾	
17:30 ～ 18:20	J5	初	イエロー1 池田	オレンジ 難波	グリーン 東塾	サッカー	イエロー1 難波	オレンジ 新田	グリーン 東塾	P	イエロー1 笹邊	オレンジ 永田	グリーン 池田	レッド 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	イエロー1 生田	オレンジ 東塾	グリーン 難波
		林宏	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～	イエロー2	19:00～	イエロー3 生田	18:30～	イエロー2
19:00 ～ 20:20	G	初	イエロー3 池田	永田	19:50	入 林宏	イエロー3 演田	19:50	初	中	難波	19:50	生田	19:50	イエロー2 生田	中 Ⅱ	中 Ⅱ	谷口	中村	谷口	中村	中 松岡
20:25 ～ 21:45	H	入 難波	初 中 演田	中 池田	中 Ⅱ 岩村	初 中 林宏	初 中 難波	中 新田	中 Ⅱ 富田	初 中 生田	初 中 笹邊	中 Ⅱ 谷口	中 Ⅱ 林宏	入 中村	初 中 谷口	初 中 生田	中 Ⅱ 麻田	入 山本	初 中 生田	中 Ⅱ 谷口	中 松岡	
21:50 ～ 23:10	I					入 林宏	初 中 富田	中 Ⅱ 新田	中 Ⅱ 堀内		シング ル専科 林宏	初 中 笹邊	中 Ⅱ 生田	シング ル専科 生田	初 中 谷口	中 中村	中 Ⅱ 岩村	シング ル専科 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	レンタル コート	入 谷口	中 新田	中 Ⅱ 神谷
土 A	9:15 ～ 10:35	初 中 谷口	初 中 新田	中 中 演田	中 Ⅱ 神谷
土 B	J10 11:00 ～ 12:20	初 中 演田	中 Ⅱ 新田	オレンジ 東塾	グリーン 生田
	J11 11:00 ～ 12:20	初 中 演田	中 Ⅱ 新田	オレンジ 永田	レッド 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 演田	P 山本	オレンジ 東塾	レッド 生田
	J2 14:20 ～ 15:10	サッカー 演田	イエロー1 演田	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	オレンジ 永田	中 笹邊
	J4 16:10 ～ 17:00	サッカー 富田	グリーン 富田	イエロー1 山本	初 中 笹邊
土 F	J5 17:05 ～ 17:55	サッカー 生田	イエロー1 生田	イエロー1 演田	入 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 塚田
土 H	19:25 ～ 20:45	入 塚田	初 中 山本	初 中 笹邊	中 Ⅱ 生田
土 I	20:20 ～ 22:10	ゲーム の日 塚田	初 中 生田	中 山本	グランド 笹邊
7:10～21:00					
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 Ⅱ 新田	グランド 生田
日 A	9:15 ～ 10:35	入 永田	中 新田	中 中 生田	中 Ⅱ 能野
日 B	11:00 ～ 12:20	初 中 演田	初 中 笹邊	中 中 能野	中 Ⅱ 新田
日 C	12:30 ～ 13:50	イエロー1 麻田	初 中 笹邊	12:30 Jr体験 13:20 塚田	入 塚田
日 D	13:55 ～ 15:15	初 中 演田	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 演田	オレンジ 新田	グリーン 塚田
日 F	17:05 ～ 18:25	初 中 演田	イエロー1 塚田	イエロー2 永田	イエロー3 生田
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

1 1 月期 1 1月1日(日)～1 1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

1 2 月期 1 1月29日(日)～1 2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	1/1	1/2
1/3						

 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。

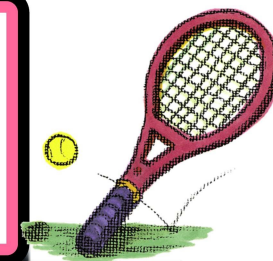
- 1 2 月期の休会・退会の受付は1 1月15日（日）までとなります。
- 1 2 月期の振替予約は1 1月22日（日）からとなります。
- 1 2月26日～1 月3日は通常レッスンお休みになります。
- 年始は1 月4日からスタートします。

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!

一般クラスレッスンテーマ 11月期ほめテーマ「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・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでの グリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	ストローク テイクバックの仕方	ネットプレー コンチネンタルグリップ	サーブ&レシーブ サーブの打点	ゲーム形式 雁行陣の後衛
初中級	ネットプレー 続けるボレー	サーブ&レシーブ レシーブの軸足	ストローク トップスピン	ゲーム形式 対平行陣
中級	ネットプレー ローボレーとハイボレー	ストローク トップスピン	サーブ&レシーブ レシーブダッシュ	ゲーム形式 平行陣の基本
中Ⅱ・上級	サーブ&レシーブ サーブの打ち分け	ネットプレー 長さの打ち分け	ストローク 回転での制御	ゲーム形式 対雁行陣
トーナメント	平行陣対平行陣 平行陣のとり方	雁行陣対雁行陣 ストレートの使い方	雁行陣対平行陣 守備力アップ	平行陣対雁行陣 ボレーの配球

※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。



11月ゲームの日

参加費：1,870円 or 振替1回+220円

受付：10月22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	11/3 初級	11/10 初級・初中級	11/17 中級	11/24 中Ⅱ級以上
水曜日 新田 12:50-14:10	6名	11/4 初級・初中級	11/11 中級	11/18 中Ⅱ級以上	11/25 初中級・中級
金曜日 岩村/塚田 12:50-14:10	6名	11/6 初中級・中級	11/13 中Ⅱ級以上	11/20 初級	11/27 初級・初中級
金曜日 岩村/塚田 14:15-15:35	6名	11/6 中Ⅱ級以上	11/13 初級	11/20 初級・初中級	11/27 初中級・中級
土曜日 塚田 20:20-21:40	6名	11/7 初級	11/14 初級・初中級	11/21 初中級・中級	11/28 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



11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『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールをなげてみよう きまったばしょでまつ・ボールのキャッチ & スローができる	コーチとゴロゴロラリー	トスをあげてみよう おともだちのそばでラケットをふらない・ラダーができる	ゴロゴロラリーで 10かいつづけよう
オレンジ 	トスをまっすぐ上げよう レッスンの最初と最後で整列してきちんとあいさつ・肩よりも上からボールを投げる	ネットをしないように ラリー	打点の確認 お友達のそばでラケットを振らない・ラダーが出来る	ポイントラリー
グリーン 	トロフィーポーズ 足下のボールケアをする・オーバースローでボールを投げる	コーチと10往復ラリー	スライスサーブ ラリーの際「お願いします」から始める・ラダーが3種類以上出来る	生徒同士で 10往復ラリー
イエロー 	プロネーション 元気よく挨拶（礼節）・ベースラインからボールを投げてネットを越える	ストレートラリーと クロスラリー	フラット・スライスの 打ち分け 安全配慮をする・ラダーが5種類以上出来る	スライスを 混ぜながらのラリー

※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。