

# 2024年 7月期レッスンスケジュール

		月	火	水	木	金	土		日												
8:20	S	55歳からの らくらくテニス 岡部				熱中症にご注意！喉が渇く前に小まめな水分補給を！		55歳からの らくらくテニス 岡部		8:00	S	SⅡ 大島	SⅢ 一柳	8:00	S	SⅠ 神野	SⅡ 一柳(金堂)				
9:40	A	10:15 入門 難波	SⅡ 岡部	 レンタルコート <開講クラス募集中> SⅡ 金堂	10:15 入門 倉橋	SⅠ 大島	SⅠ 大島	SⅡ 金堂	SⅠ 岡部	SⅢ 曾我	9:25	A	SⅠ 一柳	SⅡ 大島(松岡)	9:25	A	SⅠ 中村	SⅢ 一柳(金堂)			
11:05	B	 レンタルコート <開講クラス募集中> SⅡ 難波	SⅠ 曾我(金堂)	SⅢ 神野	SⅠ 倉橋	SⅡ 大島	入門 金堂	SⅠ 大島	SⅠ 曾我	SⅡ 岡部	10:45	B	SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:45	B	SⅡ 神野	SⅢ 中村(金堂)			
12:30	C	 レンタルコート 40分	SⅠ 難波	ゲームⅢ 神野	入門 金堂	SⅠ 神野	SⅡ 曾我	ゲームⅢ 大島	SⅡ 大島	ゲームⅢ 一柳	12:10	JO	グリーン 金堂	入門 曾我	12:10	JO	オレンジ 神野	入門 一柳			
13:10	D	 レンタルコート <開講クラス募集中> SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 曾我	入門 倉橋	SⅢ 一柳	入門 金堂	ゲームⅢ 一柳	 レンタルコート <開講クラス募集中>	 レンタルコート <開講クラス募集中>	12:10	J0	オレンジ 大島	SⅡ 曾我(金堂)	12:10	L	オレンジ 神野	入門 一柳			
14:30	J4	16:10~ レッド 神野	オレンジ 難波	 レンタルコート	16:10~ レッド 一柳	オレンジ 曾我	 レンタルコート	16:10~ レッド 神野	オレンジ 曾我	13:00	C	オレンジ 大島	SⅡ 曾我(金堂)	13:05	J1	レッド 一柳	オレンジ 中村	グリーン 金堂			
14:35	J5	オレンジ 神野	グリーン 一柳(難波)	レッド 金堂	オレンジ 神野	グリーン 曾我	レッド 倉橋	オレンジ 一柳	レッド 大島	オレンジ 一柳	グリーン 金堂	グリーン 大島	13:05	J2	イエロー① 大島	SⅡ 曾我(金堂)	13:55	J1	レッド 一柳	オレンジ 中村	グリーン 金堂
15:55	J6	 レンタルコート	イエロー① 神野	 レンタルコート	イエロー① 金堂	グリーン 倉橋	イエロー① 大島	オレンジ 金堂	イエロー① 神野	グリーン 曾我	イエロー① 大島	14:00	J2	イエロー① 大島	14:35~ SⅠ 一柳	14:00	J2	オレンジ 中村(金堂)	グリーン 神野		
18:50	G	SⅠ 一柳	イエロー② 難波	19:20~ 入門 曾我	イエロー② 神野	大島 一柳	SⅠ 神野	SⅡ 一柳(松岡)	19:20~ 入門 神野	イエロー② 大島	15:00	D	レッド 金堂	オレンジ 曾我	SⅠ 一柳	15:00	J3	レッド 金堂	オレンジ 中村	イエロー① 一柳	
20:10	H	SⅠ 神野	SⅡ 一柳	SⅡ 曾我	SⅢ 神野	SⅠ 一柳	SⅡ 曾我	入門 神野	SⅠ 一柳(松岡)	SⅡ 神野	SⅢ 大島	15:55	J3	オレンジ 曾我	入門 大島	15:50	E	SⅠ 一柳	イエロー② 神野		
21:35	I	入門 神野	SⅢ 一柳	SⅠ 神野	SⅢ 曾我	SⅠ 曾我	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	16:00	E	オレンジ 曾我	入門 大島	16:00	J4	オレンジ 曾我	入門 大島			
23:00		~22:30 一柳	SⅢ 一柳	SⅠ 神野	SⅢ 曾我	SⅠ 曾我	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	16:55	J5	オレンジ 金堂	グリーン 一柳	ベアレンツ 大島	16:55	J5	オレンジ 金堂	グリーン 一柳	ベアレンツ 大島	
											17:45	J6	 レンタルコート	イエロー① 一柳	17:45	J6	 レンタルコート	イエロー① 一柳			
											18:40	G	イエロー② 金堂	イエロー③ 曾我	18:40	G	イエロー② 金堂	イエロー③ 曾我			
											18:50	H	SⅠ 金堂	SⅡ 曾我	18:50	H	SⅠ 金堂	SⅡ 曾我			
											21:35	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我	21:35	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我			
											23:00			23:00							

インドアテニススクール  
**オンパッド多治見**  
(0572)29-5002



HomePage NetShop Instagram



レンタルコート(要予約)

- ・ビジター 80分¥3,960(税込) 70分¥3,520(税込) 60分¥3,080(税込) 50分¥2,640(税込) 40分 ¥2,200(税込)
- ・スクール生 80分¥2,750(税込) 70分¥2,420(税込) 60分¥2,090(税込) 50分¥1,760(税込) 40分 ¥1,430(税込)

※4名以下のクラスは、クラスの変更をお願いする事があります。  
※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。予め御了承ください。

# スクールカレンダー

**7月期** 7月1日(月)～7月28日(日)

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						

**8月期** 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30	7/31	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	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。

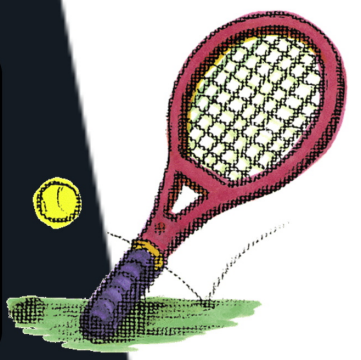
- 8月12日(月)～8月17日(土)は、通常レッスンお休みとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(月)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(日)までとなります。

インドアテニススクール

**ロングウッド多治見**

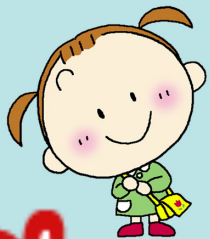
楽しく上達!  
インドテニススクール  
ロングウッド!

一般クラスレッスンテーマ  
7月期テーマ スマッシュ&ボレー



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①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでの グリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	ロブが上がったら 横向きになって 動きやすく	コースの打ち分けは 踏み込み方向で	前衛は決める役割 ボレーとスマッシュで 攻めよう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スマッシュのコツ ボールの内側を見よう	回転をかけて 安定感UP!	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう!	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	スライスをかけて コースを狙おう	スマッシュした後の ペアのポジション	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	今月のまとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ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。  
 ※ゲームクラスは、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。



# 7月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
7月	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	はしってボールをラケットにあてよう	さゆうのうごきをおぼえよう	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	とおくからのボールになれよう	はしってボレーネットをこそう	フットワークを使ってボレーをしよう	最後をボレーで決めよう
3週目	ネットをこそう	コートにいれよう	左右の打ち分け	試合で決めよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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。