

2024年 9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	運動前の準備運動やレッスン中でも休憩後のストレッチを マメに行い怪我の防止をご自身でも気を付けてください！				55歳からの らくらくテニス 岡部	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	10:15 入門 倉橋	10:15 入門 倉橋	10:15 入門 金堂	10:15 入門 金堂	9:25 SI 一柳(松岡)	9:25 SII 大島	9:20	A	9:25 SI 中村(松岡)	9:25 SIII 一柳(金堂)	
11:05	B	11:10 入門 難波	11:10 SI 曾我(金堂)	11:10 SI 倉橋	11:10 入門 金堂	11:10 SI 大島	10:45 SI 大島	10:45 SIII 一柳	10:50	B	10:50 SI 神野	10:50 SIII 中村(金堂)	
12:30	C	12:30 SI 難波	12:30 入門 金堂	12:30 SII 曾我	12:30 SII 大島	12:30 SII 大島	12:10 JO グリーン 金堂	12:10 入門 曾我	12:10	JO	12:10 オレンジ 神野	12:10 入門 一柳(松岡)	
13:10	D	13:10 SI 難波	13:10 入門 金堂	13:10 SII 曾我	13:10 SII 大島	13:10 SII 大島	13:05 C オレンジ 大島	13:05 SII 曾我(金堂)	13:05	C	13:05 レッド 一柳	13:05 オレンジ 中村	13:05 グリーン 金堂
14:30	E	14:35 SIII 一柳(難波)	14:35 SII 神野	14:35 入門 倉橋	14:35 入門 金堂	14:35 ゲームⅢ 一柳	14:00 J2 イエロー① 大島	14:00 SII 曾我(金堂)	14:00	J2	14:00 オレンジ 中村(金堂)	14:00 グリーン 神野	
15:55	J4	16:00 オレンジ 神野	16:00 レッド 神野	16:00 オレンジ 一柳	16:00 レッド 一柳	16:00 オレンジ 曾我	15:05 D レッド 金堂	15:05 オレンジ 曾我	15:05	D	15:05 レッド 金堂	15:05 オレンジ 中村	15:05 SI 一柳
16:55	J5	16:55 オレンジ 神野	16:55 グリーン 一柳(難波)	16:55 レッド 金堂	16:55 オレンジ 神野	16:55 グリーン 曾我	16:55 J5 オレンジ 金堂	16:55 グリーン 一柳	16:55	J5	16:55 オレンジ 金堂	16:55 グリーン 一柳	16:55 ベアレツ 大島
17:50	J6	17:50 イエロー① 神野	17:50 イエロー① 金堂	17:50 グリーン 倉橋	17:50 イエロー① 大島	17:50 オレンジ 金堂	17:45 J6 グリーン 曾我	17:45 イエロー① 大島	17:45	J6	17:45 イエロー① 神野	17:45 イエロー② 中村	
18:50	G	18:50 SI 一柳	18:50 イエロー② 難波	19:20~ 入門 曾我	19:20~ イエロー② 神野	19:20~ イエロー② 大島	18:50 G イエロー② 金堂	18:50 イエロー③ 曾我	18:50	G	18:50 イエロー② 金堂	18:50 イエロー③ 曾我	
20:15	H	20:15 SI 神野	20:15 SII 曾我	20:15 SI 一柳	20:15 SII 曾我	20:15 入門 神野	20:10	20:15 SII 神野	20:15	H	20:15 SI 金堂	20:15 SII 曾我	
21:40	I	21:40 入門 神野	21:40 SIII 一柳	21:40 SI 神野	21:40 SIII 曾我	21:40 SI 曾我	21:35	21:40 SII 神野	21:35	I	21:35 SIII 曾我	21:35 SIII 曾我	
23:00		23:00 ~22:30 一柳	23:00 SI 神野	23:00 SIII 曾我	23:00 SI 曾我	23:00 SIII 一柳	23:00	23:00 SII 神野	23:00	I	23:00 SIII 曾我	23:00 SIII 曾我	

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

9月期 9月1日(日)～9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
29	30					

10月期 10月3日(木)～10月30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		

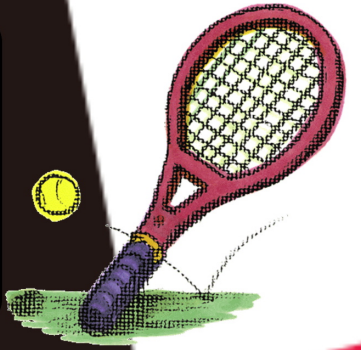
 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 9月29日・30日、10月1日・2日、31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(日)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(火)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
9月期テーマ ゲーム展開を楽しもう



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	2回つなげてから コースを変えてみよう	ステップインして 自分からボレーしに行こう	このボール どっちが取る？	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スピン量でスピードの変化 ストロークに緩急をつけよう	ネットプレーは テクニックで攻めよう	並行陣での ポジションを確認	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ボレーのコースで ポジショニング	ロブケアから どこにポジショニング するか	チップ&チャージで 並行陣VS並行陣	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（初級・初中級）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。



9月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
9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	ボールなげ したなげ	 トスアップと ボールなげ	スイングの確認	 トスを安定させよう
2週目	じぶんでなげた ボールをうとう	からだをつかって うとう	膝の曲げ伸ばしを 使って打とう	力加減を覚えよう
3週目	うごかないでうとう	 ちからかげんを おぼえよう	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。