


2024年 10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！				8:20	55歳からの らくらくテニス 岡部	8:00	S	S II 大島	S III 一柳	8:00	S	S I 神野	S II 一柳(金堂)							
9:40	A	10:15 入門 難波	S II 岡部	 S II 金堂 <small>レンタルコート ＜開講クラス募集中＞</small>	10:15 入門 倉橋	S I 大島	S I 大島	S II 金堂	S I 岡部	S III 曾我	9:25	A	S I 一柳	S II 大島(松岡)	9:25	A	S I 中村(松岡)	S III 一柳(金堂)					
11:05	B	 S II 難波 <small>レンタルコート ＜開講クラス募集中＞</small>	S I 曾我(金堂)	S III 神野	S I 倉橋	S II 大島	入門 金堂	S I 大島	S I 曾我	S II 岡部	10:45	B	S I 大島	S III 一柳	10:45	B	S II 神野	S III 中村(金堂)					
12:30		 レンタル コート 40分	 レンタル コート 40分	 レンタル コート 40分	 レンタル コート 40分	 レンタル コート 40分	 レンタル コート 40分	 レンタル コート 40分	 レンタル コート 40分	 レンタル コート 40分	12:10	JO	グリーン 金堂	入門 曾我(松岡)	12:10	JO	オレンジ 神野	入門 一柳(松岡)					
13:10	C	S I 難波	ゲームⅢ 神野	入門 金堂	S I 神野	S II 曾我	ゲームⅢ 大島	S II 大島	ゲームⅢ 一柳	入門 神野	S II 曾我	13:05	C	オレンジ 大島(松岡)	S II 曾我(金堂)	13:05	J1	レッド 一柳	オレンジ 中村	グリーン 金堂			
14:30	D	 S III 一柳 <small>レンタルコート ＜開講クラス募集中＞</small>	S II 神野	S III 曾我	入門 倉橋	S III 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＞	14:00	J2	イエロー① 大島	S I 一柳	14:00	J2	オレンジ 中村(金堂)	グリーン 神野					
15:55	J4	16:10~ レッド 神野	オレンジ 難波	 レンタル コート	 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	 レンタル コート	16:10~ レッド 神野	オレンジ 曾我	15:05	D	レッド 金堂	オレンジ 曾我(松岡)	S I 一柳	15:05	J3	レッド 金堂	オレンジ 中村	イエロー① 一柳		
16:55	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	オレンジ 倉橋	グリーン 一柳	レッド 大島	オレンジ 一柳	グリーン 金堂	オレンジ 神野	グリーン 大島	16:00	E	オレンジ 曾我	入門 大島(松岡)	16:00	J4	オレンジ 曾我	入門 大島(松岡)	S I 一柳	イエロー② 神野
17:50	J6	 イエロー① 神野 <small>レンタルコート</small>	 イエロー① 金堂 <small>レンタルコート</small>	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	17:45	J5	オレンジ 金堂	グリーン 一柳	ベアレツ 大島	16:55	J5	オレンジ 金堂	グリーン 一柳	17:10	E	S I 一柳	イエロー② 神野	
18:50	G	S I 一柳	イエロー② 難波	19:20~ 入門 曾我	イエロー② 神野	イエロー② 大島	S III 一柳	S I 神野	S II 一柳(松岡)	19:20~ 入門 神野	イエロー② 大島	17:50	J6	 イエロー① 一柳 <small>レンタルコート</small>	18:40	J6	イエロー① 一柳	18:35	F	イエロー② 神野	イエロー③ 中村		
20:10	H	S I 神野	S II 一柳	S II 曾我	S III 神野	S I 一柳	S II 曾我	入門 神野	S I 一柳(松岡)	S II 神野	S III 大島	20:10	G	イエロー② 金堂	イエロー③ 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							
21:35	I	入門 神野	S III 一柳	S I 神野	S III 曾我	S I 曾我	S III 一柳	S II 神野	S III 一柳	S II 神野	S III 大島	20:15	H	S I 金堂	S II 曾我								
23:00		~22:30 一柳	S I 神野	S III 曾我	S I 曾我	S III 一柳	S II 神野	S III 一柳	S II 神野	<small>＜開講クラス募集中＞</small>	S III 曾我	21:35	I	 S III 曾我 <small>レンタルコート</small>									



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。

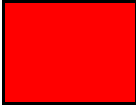
スクールカレンダー

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		

11月期 11月1日(金)～11月28日(木)

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。

- 10月1日、2日、31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(火)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)までとなります。

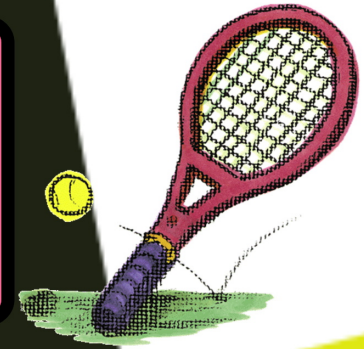
インドアテニススクール

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

10月期テーマ ネットプレーの上達



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
ステップⅠ	レティーポジションから 面作りを意識	ボレーは、腕に頼らず 足で打とう	ボレーとスマッシュ メリハリをつけて	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	チャンスのボレーは フットワークで決めよう	ミスの少ない スマッシュ！	足元のボールを 丁寧に返球しよう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	きっちり決める！ ボレー・スマッシュ	しっかり守る！ ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジで ダブルス巧者	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。



10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
10月	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ココロボールで うとう	だてんをおぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで うとう	うったらかまえる!	テイクバックは上から	オープンスタンスに 挑戦!
3週目	まんなか あてよう	からだのかいてん うとう	高い打点で 打ってみよう	踏み込んで攻撃! オープンスタンスで繋ぐ!
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	フォア・バック交互で ストレートに 6回中3回入れよう	ランダムで 6回中4回コートに 入れよう

※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。