

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

インドアテニススクール  
**オンワード多治見**  
(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。

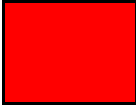
# スクールカレンダー

**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 |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

**12月期** 11月29日(金)～12月26日(木)

| 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 |    |    |       |       |

 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。

- 12月27日～31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)までとなります。

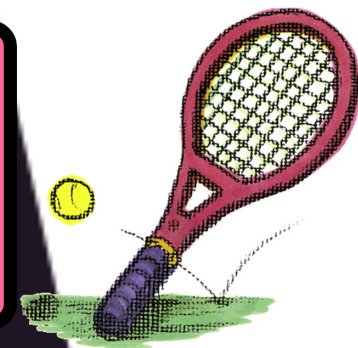
インドアテニススクール

**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

# 11月期テーマ ストロークの上達



| 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    | フォアハンドストローク<br>サーブ①           | フォアハンド・バックハンド<br>ストローク<br>サーブ② | ストロークでの<br>グリップチェンジ<br>フォア・バックボレー<br>サーブ③ | 今月のまとめ<br>楽しくラリーをしよう |
| ステップⅠ | 後ろ足にタメを作って<br>ボールにパワーを伝えよう    | 高さのコントロールで<br>深さをコントロール        | コースを変えて<br>相手を動かそう                        | 今月のまとめ<br>ゲーム練習      |
| ステップⅡ | スイングスピードを<br>上げるコツは<br>脱力にあり! | 守りのスライスを<br>極めよう               | チャンスボールを<br>しっかり打ち切ろう!                    | 今月のまとめ<br>ゲーム練習      |
| ステップⅢ | 足下と頭上への<br>コントロール             | チェンジオブペースで<br>相手を崩そう           | センターセオリーから<br>相手を崩そう                      | 今月のまとめ<br>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。



# 11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   |
|-----|---|--|--|--|
| 11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 | さゆうのうごき   | スプリットステップをおぼえよう  | スプリットステップのタイミングをマスター   | 打ち分けをしよう   |
| 2週目 | とおくのボールにおいつこう   | ラケットをはやくじゅんびしよう  | ボールに素早く追い付こう   | フットワークをマスターしよう   |
| 3週目 | スプリットステップをやってみよう  | コーチとラリーをたくさんつづけよう！   | コーチと安定してラリーを続けよう   | 自分たちでラリーを続けよう  |
| 4週目 | <b>メダルチャレンジ</b><br>ストロークでネットをこそう<br>(10球チャレンジ)<br>9球以上 金メダル<br>7球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>ストロークでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>9球以上 金メダル<br>7球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>ストロークでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>9球以上 金メダル<br>7球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>ストロークでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>9球以上 金メダル<br>7球以上 銀メダル<br>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。