

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



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

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				

1月期 1月4日(土)～1月31日(金)

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。

- 12月27日(金)～1月3日(金)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 1月期の休会・退会の受付は12月15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

12月期テーマ **ゲームを楽しむ**



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・バックハンド ストローク ラケットワーク	フォア・バックハンド ストローク フットワーク	フォア・バックハンド ストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	クロスラリーの安定 軌道や立ち位置の確認	前衛で決める 動きや立ち位置の確認	クロスラリーの上達 楽しくゲーム	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	チャンスボール 高い打点のラケットワーク	チャンスボール & ボレー 前につめるフットワーク	チャンスボールから並行陣 ゲーム展開	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	リターンダッシュ コンパクトなラケットワーク	サービスダッシュ ファーストボレーへ繋がりを	VS平行陣 ボレー対ストローク	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。



12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
テーマ	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	おとさないでコーチとボールキャッチ	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	テニピンをつかおう	ラケットをふらない!	ネットに近づいて打とう	回転をコントロール
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	コースの打ち分け	攻めるボレー 守るボレー
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・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	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。