

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	S	S II 大島	S III 一柳	8:00	S	S I 神野	S II 一柳(松岡)						
9:40			9:20	9:25	9:25	9:20		9:20	9:25	9:25										
9:45	A	10:15 入門 難波	S II 岡部	10:15 入門 大島	S II 曾我寿	10:15 入門 倉橋	S I 大島	S I 大島	S II 曾我寿	S I 岡部	S III 曾我英	9:25	A	S I 一柳	S II 大島(松岡)	10:45	A	S I 中村(松岡)	S III 一柳	
11:05		11:10	B	S II 難波	S I 曾我寿	S III 大島	S I 倉橋	S II 大島	入門 曾我寿	S I 大島	S I 曾我英	S II 岡部	10:45	B	S I 大島	S III 一柳	10:50	B	S II 神野(松岡)	S III 中村
12:30		レンタルコート <開講クラス募集中>		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 曾我寿	入門 曾我英(松岡)	12:10	JO	オレンジ 神野	入門 一柳(鈴木)	
13:10	C	S I 難波	ゲームⅢ 神野	入門 大島	S I 神野	S II 倉橋	ゲームⅢ 大島	S II 大島	ゲームⅢ 曾我寿	入門 神野	S II 曾我英	13:00	C	オレンジ 大島(松岡)	S II 曾我英	13:05	J1	レッド 一柳(鈴木)	オレンジ 中村	グリーン 松岡
14:30		14:35	D	S III 一柳	S II 曾我寿	S III 曾我英	入門 一柳	S III 曾我寿	入門 神野	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 曾我寿	S I 一柳	14:00	J2	オレンジ 中村(鈴木)	グリーン 神野(松岡)
15:55		レンタルコート <開講クラス募集中>		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	15:05	D	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英(松岡)	15:05	J3	レッド 松岡	オレンジ 中村	イエロー① 一柳
16:00	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 曾我寿	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 曾我英	15:55	E	オレンジ 曾我英	入門 大島(松岡)	15:50	E	S I 一柳	イエロー② 神野(鈴木)	
16:50		16:55	J5	オレンジ 神野	グリーン 一柳(難波)	レッド 曾我寿	オレンジ 神野	グリーン 曾我英	レッド 倉橋	オレンジ 一柳	グリーン 大島	グリーン 一柳	16:55	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	ベアレツ 大島	17:10	F	イエロー② 神野(鈴木)
17:45	J6	イエロー① 神野	レンタルコート	レンタルコート	大島	グリーン 倉橋	イエロー① 曾我寿	オレンジ 曾我寿	イエロー① 神野	グリーン 曾我英	イエロー① 大島	17:45	J6	イエロー① 一柳		17:15	F	イエロー② 神野(鈴木)	イエロー③ 中村(松岡)	
18:40		18:50	G	S I 一柳	イエロー② 難波	19:20~ 入門 曾我英	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	18:40	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	18:35	インドアテニススクール オンパッド多治見 (0572)29-5002	
20:10	20:15	H	S I 神野	S II 一柳	S II 曾我英(鈴木)	S III 神野	S I 一柳	S II 曾我寿	入門 神野	S I 一柳(松岡)	S II 神野(鈴木)	S III 大島	20:10	H	S I 曾我寿	S II 曾我英	20:15	H		
21:35	I	入門 神野	S III 一柳	S I 神野(鈴木)	S III 曾我英	S I 曾我寿	S III 一柳	S II 神野	S III 一柳	S II 神野(鈴木)	レンタルコート <開講クラス募集中>	21:35	I	レンタルコート	S III 曾我英	21:40	I	レンタルコート	S III 曾我英	
23:00		~22:30											23:00							

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。

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

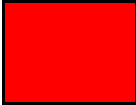
スクールカレンダー

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。

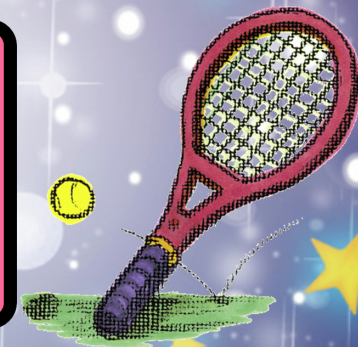
インドアテニススクール

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。