

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

インドアテニススクール
オンパワド多治見
(0572)29-5002





 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。

HomePage NetShop Instagram

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。

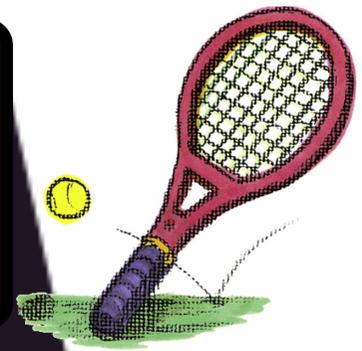
インドアテニススクール

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 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	後ろ足にタメを作って ボールにパワーを伝えよう	高さのコントロールで 深さをコントロール	コースを変えて 相手を動かそう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スイングスピードを 上げるコツは 脱力にあり!	守りのスライスを 極めよう	チャンスボールを しっかり打ち切ろう!	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	足下と頭上への コントロール	チェンジオブペースで 相手を崩そう	センターセオリーから 相手を崩そう	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。



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	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7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。