



2021 12月期 レッスンスケジュール

スクールのお知らせにつきましては、ホームページでご案内させていただきます。「ニュース&イベント情報」からご確認ください。

※スクールの休講措置を行う際もお電話でのご連絡は致しかねますので、予めご了承下さい。

QRコードはこちら



月		火		水		木		金		土		日	
B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。 ※4名以下のクラスは、クラス変更をお願いする場合があります。 ※レンタルコート(80分)2,750円(税込),(50分)1,760円(税込),(40分)1,430円(税込) ※予約は期の始まりからとなります。													
9:40 A 11:00	S I 牛田	入門+ 三上	S II 宮田	S I 岩井	S II 岩井	入門 倉橋	S II 笹邊	S I + 三上	S III 岩井	S I + 宮田	8:10 S 9:30	S II 岩井	入門+ 倉橋
11:10 B 12:30	S III 林	S I + 三上	S II 岩井	入門+ 宮田	S I 倉橋	S II 林	S III 三上	入門 笹邊	S II 宮田	入門 岩井	9:40 A 11:00	S III 岩井	S I 倉橋・松永
	レンタル40分	レンタル40分	レンタル40分	レンタル40分	レンタル40分	レンタル40分	レンタル40分	レンタル40分	レンタル40分	レンタル40分	11:10 B 12:30	S II 岩井	S I + 宮田
13:10 C 14:30	レンタル80分 開講クラス募集中	入門 三上	レンタル80分 開講クラス募集中	S I 三上	トーナメント I 岩井	レンタル80分 開講クラス募集中	S III 倉橋	S II 笹邊	女S 三上	S I 岩井	12:40 J0 13:30	入門 松永	オレンジ 倉橋
14:35 D 15:55	S II 牛田	14:05 トーナメント I 林	トーナメント I 岩井	S II 三上	S III 岩井	S I 林	女S 宮田	S II 三上	S I + 岩井	入門 三上	13:35 J1 14:25	グリーン 岩井	オレンジ 牛田
16:00 J4 16:50	レンタル50分	トーナメント I 林	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	レンタル50分	レンタル50分	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	レンタル50分	トーナメント I 三上	14:30 J2 15:20	グリーン 倉橋	オレンジ 松永
16:55 J5 17:45	グリーン 三上	オレンジ 牛田	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	グリーン 林	オレンジ 倉橋	グリーン 三上	オレンジ 宮田	オレンジ 宮田	レッド 岩井	15:25 J3 16:15	イエロー 岩井	オレンジ 牛田
17:50 J6 18:40	イエロー 三上	オレンジ 牛田	イエロー 三上	オレンジ 岩井	グリーン 倉橋	オレンジ 林	グリーン 倉橋	オレンジ 三上	グリーン 三上	オレンジ 宮田	16:20 J4 17:10	イエロー 松永	オレンジ 宮田
18:50 G 20:10	U18 林	S II 松永	S I + 宮田	U16 倉橋	U18 林	U16 倉橋	U18 倉橋	U16 宮田	U16 宮田	S I 岩井	17:20 F 18:40	S I 倉橋	U16 宮田・松永
20:20 H 21:40	S I 林	入門+ 松永	S II 三上	S I 倉橋	S II 佐橋	入門+ 倉橋	S II 宮田	S I + 倉橋	S II 三上	S I 佐橋	18:50 G 20:10	S I + 笹邊	U18 松永
21:50 I 23:10			S III 三上	S II 倉橋			男S 宮田		男S 三上		20:20 H 21:40	S III 牛田	S II 笹邊

12月12日 定員8名
2750円(税込)
男子シングルス大会

インドアテニススクール
オンバウンド小牧
Tel 0568-41-0040



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram

スクールカレンダー

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (月) ~ 1 2 月 2 6 日 (日)

日	月	火	水	木	金	土
	29	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						

1 月期 1 月 5 日 (水) ~ 2 月 1 日 (火)

日	月	火	水	木	金	土
			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	2/1				

 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。

- 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日 (水) までとなります。
- 2 月期の休会・退会の受付は 1 月 1 5 日 (土) までとなります。

ロングウッド小牧校 12月期テーマ「ゲームを楽しもう」

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門・入門+	フォアハンドストローク フォアストローク サーブ① グリップの確認	ボレーのおさらい フォア・バックボレー サーブ② 片手・両手バックボレー	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 スプリットステップに挑戦	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう ボレーも挑戦してみよう
	S I	ラリーを続けるためには 高さのコントロール 左手の位置	ボレーを決めるためには ネットへ詰める動き 少しでも前へ！	前衛と後衛の ポジションチェンジ いろいろなパターンを覚える	まとめ ゲーム練習 攻守を考える
	S I +	攻守の切り替え スピードをコントロール 次の動きを意識	強弱をつけて ボレーをしよう 高さに合わせる	積極的にネットプレーへ チャレンジ アプローチの種類	まとめ ゲーム練習 チャンスがあれば並行陣！
	S II	回転・スピードで 深さの調節 回転の量と深さの関係	ネットプレーでの 攻守の立ち位置 自分の立ち位置を理解	ロブケアからの 並行陣展開 次のポジションを考えておく	まとめ ゲーム練習 展開を意識して
	S III	並行陣に対する ストロークの配球 相手のポジションを見る	雁行陣に対する ネットプレーの配球 深さを使い分ける	並行陣展開同士の 攻守の展開 相手の打点を見て予測	まとめ ゲーム練習 相手の立ち位置を常に把握
女性 クラス	トーナメント I	サービスダッシュからの ゲーム展開 スプリットステップからの1歩目	リターンダッシュからの ゲーム展開 サーブのタイミングを見て中へ	並行陣を崩す為の 配球を意識 相手の弱点を探す	まとめ ゲーム練習 対戦相手を分析する
男女別	シングルス専科	ストロークの強化① 回転を掛けて安定させる 高さを意識	ストローク強化② ボールに追いつく タメをつくる	ストローク強化③ バタフライラリー 時間と空間	まとめ ゲーム練習 攻守を考える
中高生 クラス	U16	ストローク強化強化① 足を動かす 細かく、大腿両方使って	ストローク強化② 身体を大きく使おう 下半身の力を利用	ストローク強化③ チャンスボール 打つべし！！	まとめ ゲーム練習 ラリーで負けない
	U18	ストローク強化強化① ラダー、スパイダー 下半身強化	ストローク強化② 的当て勝負 コントロール向上	ストローク強化③ 2対1ラリー 時間の調整	まとめ ゲーム練習 攻守を考える



12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・スマッシュ



	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	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ボールなげうえなげ、 したなげ	トスアップとボール なげ	打点の確認	コンチネンタルグリップ
2週目	あたまのうでうって みよう	じぶんでなげてうって みよう	バランスよく打とう	力加減をおぼえよう
3週目	じぶんでなげてうって みよう	バランスよく打とう	力加減をおぼえよう	ボールの軌道を意識 しよう
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
	サーブで5回のうち1回 ネットをこそう	サーブで5回のうち2回 ネットをこそう	サーブで5回中2回 コートにいれよう	サーブで5回中3回 コートにいれよう

※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。