



2022 1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	グリーン 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 倉橋	オレンジ 三上	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 岩井	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
											21:50 I 23:10	男S 牛田	

インドアテニススクール
オンバウンド小牧
 Tel 0568-41-0040



HOMEPAGE



NETSHOP



Instagram

スクールカレンダー

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				

2 月期 2 月 2 日 (水) ～ 3 月 1 日 (火)

日	月	火	水	木	金	土
			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	3/1				

 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。

- 2 月 1 1 日 (金)、2 3 日 (水) の在籍クラスは無料振替にさせていただきます。
- 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。
- 3 月期の休会・退会の受付は 2 月 1 5 日 (火) までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド小牧

ロングウッド小牧校 1月期テーマ「フォアストロークの上達」

		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 サーブ① 正しい打点を覚える	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ② 左手も上手に使う	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 スムーズなグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう ラリーの力加減
	S I	色々なフットワークで 丁寧に打とう 打点を意識する	コースの打ち分けを 意識して打とう ボールのどこを打つ？	ネットを通す高さを 変えてみよう 高さや深さの関係	まとめ ゲーム練習 いろいろなコースへ打とう
	S I +	ラケットの向きに 意識をもってみよう テイクバックに注意	色々なタイミングで 打ってみよう ライジングに挑戦	色々な場所で 打ってみよう 3つのパターン	まとめ ゲーム練習 いろいろな状況で打とう
	S II	色々な高さを ジャストミートしよう 高さの調節	場所によって 攻守の切り替え 移動距離を考える	球種の変化で 相手を崩そう スピン、スライス	まとめ ゲーム練習 臨機応変なテニス
	S III	タメを作って パワーを伝えよう 力任せにならない	チャンスボールを しっかり決めよう タメを作る	VS並行陣 攻守の切り替え センターセオリーを使う	まとめ ゲーム練習 コースを隠す
女性 クラス	トーナメント I	対並行陣 センターセオリー コースとスピードの関係	対並行陣 沈めてから攻める 1回も浮かさない	対並行陣 ロブを絡めて崩す 上下の揺さぶり	まとめ ゲーム練習 相手のポジションを見る
男女別	シングルス専科	ストロークの強化① ミスのないラリー 深さに注意	ストローク強化② 高さのあるラリー 時間を作る	ストローク強化③ チャンスボール 打ち抜く！！	まとめ ゲーム練習 攻守の判断
中高生 クラス	U16	フットワーク強化① 細かく、早く リズムを意識する	フットワーク強化② 広いスタンス 腰を落として打つ	フットワーク強化③ 足を動かしてラリー スプリットステップをする	まとめ ゲーム練習 最後まで追いかける
	U18	フットワーク強化① 打ったら戻る 1歩目の出し方	フットワーク強化② 前後の動き 反応を早く！	フットワーク強化③ 足を動かしてラリー 丁寧なテニス	まとめ ゲーム練習 素早く動く！



1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
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	コロコロとワンバウンド	ききてがわはフォアハンドはんたいはバックハンド	打った後のかまえ直し	スプリットステップからすばやく準備
2週目	したからうえにラケットをふろう	したからうえにラケットをふろう	高さを意識して返球しよう	高さを意識して返球しよう
3週目	ネットをこそう	さゆうにうごいてネットをこそう	フットワークを使って返球し続けよう	フットワークを使って返球し続けよう
4週目	バッジチャレンジ フォアハンドで5回のうち2回ネットをこそう	バッジチャレンジ フォア、バック交互で6回中3回ネットをこそう	バッジチャレンジ コーチと4往復ラリーする	バッジチャレンジ コーチと5往復ラリーする

※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。