



2022 2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 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

2月13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

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				

3 月 期 3 月 2 日 (水) ～ 3 月 2 9 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	29				

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

ロングウッド小牧校 2月期テーマ「バックハンドボレーの上達」

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門・入門+	フォア・バックボレー フォアストローク サーブ① グリップと打点の確認	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ② 左手も上手に使う	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を覚える	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう ボレーも使ってみよう
	S I	安定感 左手で決まる！ ボールの高さにセット	スプリットステップから ランダムボレー ボールが正面にきたら？	ボレーとストロークで ラリーにチャレンジ 力加減に注意	まとめ ゲーム練習 ボレーを使ってポイントをとろう
	S I +	決める為には ネットより高い打点で 重心をつま先へ	足下のボレーは 手首の角度をキープ 足も使って打とう	コースを変えて ボレー対ストロークラリー 打点とコースを理解する	まとめ ゲーム練習 いろいろなコースを狙ってみよう
	S II	ミドルボレーで 色々なコースへ決めよう コースを隠す	カットボレーで ネットプレーに出よう 足でタメを作る	1stボレーで コースを変えよう 相手を走らせる	まとめ ゲーム練習 有利な状況を作ろう
	S III	グリップエンドに意識をもって 決定力・安定感UP！ 小指を意識する	ハイボレーは ブレーキングマツスルで！ 効率的に飛ばす	並行陣でのボレー 浮かさないようにボレーしよう 焦らず引きつける	まとめ ゲーム練習 ボレーで崩す
女性 クラス	トーナメント I	サービスダッシュ 1stボレーのコース 深く、浅く打ち分ける	サービスダッシュ ポジショニング 得意なポジションを見つける	サービスダッシュに対する リターンゲーム タイミングをずらす	まとめ ゲーム練習 積極的に前へ
男女別	シングルス専科	ネットプレー強化① ボレーで点を取る アプローチの精度アップ	ネットプレー強化② ドロップ、アングル カウンターを打たせない	ネットプレー強化③ ロブを抜かせない 下がってスマッシュ	まとめ ゲーム練習 攻めるテニス
中高生 クラス	U16	ラリー強化① ひたすら繋げる 我慢！我慢！我慢！	ラリー強化② 安定する為のフットワーク スプリットステップをサボらない	ラリー強化③ 攻守のあるテニス 力加減の調整を覚える	まとめ ゲーム練習 凡ミスをしない
	U18	ラリー強化① 打ったら戻る 打ったらすぐ動く	ラリー強化② 前後の動き 1歩目を素早く	ラリー強化③ スペインドリルをミスしない ボールの軌道を予測する	まとめ ゲーム練習 素早く動く！



2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	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ボールキャッチ	ききてがわはてのひらはんたいはてのこう	フォアとバックの面をおぼえよう	すばやく準備まんなかにあてよう
2週目	ネットのちかくであてよう	まんなかにあてよう	ボールの高さに合わせよう	ボールの高さに合わせよう
3週目	まんなかにあてよう	さゆうにうごいてネットをこそう	ネットに近づいて打とう	ネットに近づいて打とう
4週目	バッジチャレンジ フォアボレーで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 フォア、バック交互で6回中4回コートにいれる	バッジチャレンジ フォア、バック交互で6回中5回コートにいれる

※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。