



# 2022 5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。<br>※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。<br>※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<br>A<br>11:00                                                                                                                                  | S I<br>伊藤     | 入門<br>岩井      | S II<br>宮田     | S I<br>岩井     | S II<br>笹邊    | 入門<br>伊藤      | S II<br>岩井     | S I<br>伊藤     | S III<br>岩井    | S I<br>宮田     | S III<br>岩井   | S II<br>倉橋     | 入門<br>伊藤       |
| 11:10<br>B<br>12:30                                                                                                                                 | S III<br>林    | S I<br>岩井     | S II<br>岩井     | 入門<br>宮田      | S II<br>林     | S I<br>笹邊     | S III<br>岩井    | 入門<br>伊藤      | S II<br>宮田     | 入門<br>倉橋      | S III<br>岩井   | S I<br>倉橋・伊藤   | S II<br>宮田・寺澤  |
| 13:10<br>C<br>14:30                                                                                                                                 | レンタル40分<br>林  | レンタル40分<br>伊藤 | レンタル40分<br>林   | レンタル40分<br>宮田 | レンタル40分<br>林  | レンタル40分<br>笹邊 | レンタル40分<br>岩井  | レンタル40分<br>伊藤 | レンタル40分<br>寺澤  | レンタル40分<br>倉橋 | レンタル40分<br>岩井 | レンタル40分<br>伊藤  | レンタル40分<br>倉橋  |
| 14:35<br>D<br>15:55                                                                                                                                 | トーナメント I<br>林 | S II<br>牛田    | トーナメント I<br>岩井 | S II<br>倉橋    | トーナメント I<br>林 | S I<br>倉橋     | トーナメント I<br>宮田 | S II<br>寺澤    | トーナメント I<br>宮田 | S II<br>岩井    | トーナメント I<br>林 | S II<br>倉橋     | トーナメント I<br>伊藤 |
| 16:00<br>J4<br>16:50                                                                                                                                | レンタル50分<br>林  | レンタル50分<br>伊藤 | レンタル50分<br>岩井  | レンタル50分<br>宮田 | レンタル50分<br>林  | レンタル50分<br>笹邊 | レンタル50分<br>岩井  | レンタル50分<br>伊藤 | レンタル50分<br>寺澤  | レンタル50分<br>倉橋 | レンタル50分<br>岩井 | レンタル50分<br>伊藤  | レンタル50分<br>倉橋  |
| 16:55<br>J5<br>17:45                                                                                                                                | グリーン<br>林     | オレンジ<br>牛田    | グリーン<br>牛田     | オレンジ<br>宮田    | グリーン<br>倉橋    | オレンジ<br>伊藤    | グリーン<br>岩井     | オレンジ<br>宮田    | グリーン<br>岩井     | オレンジ<br>宮田    | グリーン<br>岩井    | オレンジ<br>宮田     | グリーン<br>倉橋     |
| 17:50<br>J6<br>18:40                                                                                                                                | イエロー I<br>牛田  | グリーン<br>伊藤    | イエロー I<br>宮田   | オレンジ<br>岩井    | グリーン<br>林     | オレンジ<br>伊藤    | グリーン<br>岩井     | オレンジ<br>伊藤    | グリーン<br>岩井     | オレンジ<br>伊藤    | グリーン<br>岩井    | オレンジ<br>伊藤     | グリーン<br>倉橋     |
| 18:50<br>G<br>20:10                                                                                                                                 | S II<br>伊藤    | イエロー III<br>林 | S I<br>牛田      | イエロー II<br>倉橋 | イエロー III<br>林 | イエロー II<br>倉橋 | イエロー III<br>寺澤 | イエロー II<br>伊藤 | S I<br>岩井・倉橋   | イエロー II<br>宮田 | S I<br>岩井     | イエロー III<br>牛田 | S I<br>岩井      |
| 20:15<br>H<br>21:35                                                                                                                                 | S I<br>林      | 入門<br>牛田      | S II<br>牛田     | S I<br>倉橋     | S II<br>倉橋    | 入門<br>伊藤      | S II<br>宮田     | S I<br>寺澤     | S II<br>寺澤     | S I<br>倉橋     | S III<br>牛田   | S II<br>岩井     | S III<br>岩井    |
| 21:40<br>I<br>23:00                                                                                                                                 |               |               | S III<br>牛田    | S II<br>倉橋    | S I<br>倉橋     |               | S III<br>宮田    | 入門<br>寺澤      | S III<br>宮田    |               | S III<br>山口   |                |                |

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール  
**オンバウンド小牧**



HOME PAGE NET SHOP Instagram

# スクールカレンダー

**5月期** 5月6日(金)～6月2日(木)

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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  | 2  |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

**6月期** 6月3日(金)～6月30日(木)

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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 |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

 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。

- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(日)までとなります。
- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(水)までとなります。

# ロングウッド小牧校 5月期テーマ：ボレーの基本

|            |         | 第1週                     | 第2週                     | 第3週                         | 第4週                  |
|------------|---------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 一般<br>クラス  | 入門      | フォアハンドストローク<br>サーブ①     | フォア・バックハンドストローク<br>サーブ② | ストロークでのグリップチェンジ<br>ボレー・サーブ③ | 今月のまとめ<br>楽しくラリーをしよう |
|            | SⅠ      | キャッチボールで<br>感覚を身に付けよう   | ボレーはリズム<br>バランス・タイミング   | 積極的にボレー<br>をしてみよう           | 今月のまとめ<br>ゲーム練習      |
|            | SⅡ      | 深さを出す為には<br>ラケットを動かそう   | 速いテンポでの<br>コンパクトボレー     | 浮いたボールを<br>しっかり詰めて決めよう      | 今月のまとめ<br>ゲーム練習      |
|            | SⅢ      | 威力のあるハイボレー<br>をしっかり決めよう | 打球方向に<br>詰めよう           | 予測を立てて<br>ネットプレーをしよう        | 今月のまとめ<br>ゲーム練習      |
| 女性<br>クラス  | トーナメントⅠ | 回転量による<br>スピードの変化で崩す    | 回転による<br>高さの変化で崩す       | ストローク展開から<br>ネットプレーへ        | 今月のまとめ<br>ゲーム練習      |
| 中高生<br>クラス | イエローⅡ   | 体幹強化①<br>ブレない体作り        | 体幹強化②<br>プレーに活かす        | 切り替えし練習<br>ひたすらとる           | ゲーム練習<br>相手を動かそう     |
|            | イエローⅢ   | フィジカル強化<br>簡単にやられない     | ラリー<br>100回続ける          | 配球を考える<br>適当に打たない           | ゲーム練習<br>先に仕掛ける      |



# 5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                                                                             | うごきかたをおぼえよう                                                                            | ラリーを続けるコツ                                                                              | 回転を覚えよう                                                                                |
| 1週目 | コロコロとワンバウンド                                                                           | うごきだしのきほん<br>スプリットステップ                                                                 | 素早く準備<br>真ん中に当てよう                                                                      | スライス回転の<br>ポイント                                                                        |
| 2週目 | したからうえに<br>ラケットをふろう                                                                   | したからうえに<br>ラケットをふろう                                                                    | 打った後のかまえ直し                                                                             | トップスピンの<br>ポイント                                                                        |
| 3週目 | はなれたボールに<br>おいついてうとう                                                                  | いっばいうごいて<br>ネットをこそう                                                                    | フットワークを使って<br>返球し続けよう                                                                  | いろんな回転を<br>かけてラリーをする                                                                   |
| 4週目 | <b>メダルチャレンジ</b><br>ストロークでネットをこそう<br>(10球チャレンジ)<br>9球以上 金メダル<br>7球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>ストロークでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>9球以上 金メダル<br>7球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>ストロークでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>9球以上 金メダル<br>7球以上 銀メダル<br>5球以上 銅メダル | <b>メダルチャレンジ</b><br>ストロークでコートに入れよう<br>(10球チャレンジ)<br>9球以上 金メダル<br>7球以上 銀メダル<br>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。