



2022 8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 伊藤	入門 岩井	S II 宮田	S I 岩井	S II 笹邊	入門 伊藤	S II 岩井	S I 伊藤	S III 岩井	S I 宮田	S II 倉橋	S III 岩井	S I 倉橋・伊藤	S II 宮田・寺澤	S I 伊藤
11:10 B 12:30	S III 林	S I 岩井	S II 岩井	入門 宮田	S II 林	S I 笹邊	S III 岩井	入門 伊藤	S II 宮田	入門 倉橋	S II 岩井・安藤	S I 宮田・倉橋	S II 宮田・寺澤	S I 倉橋	S II 倉橋
13:10 C 14:30	トーナメント I 林	入門 伊藤	トーナメント I 宮田・倉橋	S I 宮田・倉橋	トーナメント I 林	入門 伊藤	トーナメント I 岩井	S II 伊藤	S III 寺澤	S I 倉橋	トーナメント I 林	S II 倉橋	トーナメント I 宮田	S II 岩井	トーナメント I 寺澤
14:35 D 15:55	トーナメント I 林	S II 牛田	トーナメント I 岩井	S II 倉橋	S III 林	S I 倉橋	トーナメント I 宮田	S II 寺澤	トーナメント I 宮田	S II 岩井	トーナメント I 宮田	S II 岩井	トーナメント I 伊藤	トーナメント I 倉橋	S II 倉橋
J4 16:00 16:50	レンタル50分 林	レンタル50分 伊藤	レンタル50分 岩井	レンタル50分 宮田	レンタル50分 倉橋	体験 1グループ 伊藤	レンタル50分 岩井	レンタル50分 伊藤	レンタル50分 倉橋	レンタル50分 寺澤	レンタル50分 岩井	レンタル50分 伊藤	レンタル50分 倉橋	レンタル50分 寺澤	レンタル50分 倉橋
J5 16:55 17:45	グリーン 林	オレンジ 牛田	レッド 伊藤	グリーン 牛田	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	グリーン 倉橋	オレンジ 伊藤	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	グリーン 宮田	オレンジ 倉橋	グリーン 倉橋	オレンジ 伊藤	グリーン 倉橋
J6 17:50 18:40	イエロー I 牛田	グリーン 伊藤	イエロー I 宮田	オレンジ 岩井	グリーン 林	オレンジ 伊藤	グリーン 岩井	オレンジ 伊藤・安藤	グリーン 倉橋	オレンジ 岩井・寺澤	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 伊藤	イエロー I 倉橋
G 18:50 20:10	S II 伊藤	イエロー III 林	S I 牛田	イエロー II 倉橋	イエロー III 林	イエロー II 倉橋	イエロー III 寺澤・安藤	イエロー II 伊藤	S I 岩井	イエロー II 宮田	S I 岩井	イエロー III 牛田	S I 岩井	イエロー III 牛田	S I 岩井
H 20:15 21:35	S I 林・安藤	入門 牛田	S II 牛田	S I 倉橋	S II 倉橋	入門 伊藤	S II 宮田・安藤	S I 寺澤	S II 寺澤	S I 倉橋	S II 倉橋	S II 牛田	S II 岩井	S II 岩井	S II 岩井
I 21:40 23:00			S III 牛田	S II 倉橋	S I 倉橋		S III 宮田	入門 寺澤	S III 寺澤		S III 寺澤	S III 山口			
8:10 S 9:30	S II 倉橋	入門 伊藤	S III 寺澤	入門 倉橋	S II 倉橋	S I 伊藤	S III 岩井	入門 伊藤	S II 宮田	入門 倉橋	S II 岩井	S I 倉橋・伊藤	S III 宮田・寺澤	S I 伊藤	S III 寺澤
9:40 A 11:00	S III 岩井	S I 倉橋・伊藤	S II 宮田・寺澤	S I 伊藤	S II 宮田・寺澤	S I 倉橋	S III 岩井	入門 伊藤	S II 宮田	入門 倉橋	S II 岩井	S I 倉橋・伊藤	S III 宮田・寺澤	S I 伊藤	S III 寺澤
11:10 B 12:30	S II 岩井・安藤	S I 宮田・倉橋	S II 宮田・寺澤	S I 倉橋	S II 岩井・安藤	S I 宮田・倉橋	S III 岩井	入門 伊藤	S II 宮田	入門 倉橋	S II 岩井・安藤	S I 宮田・倉橋	S III 宮田・寺澤	S I 倉橋	S III 寺澤
J0 12:40 13:30	入門 宮田	オレンジ 伊藤	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	レッド 伊藤	グリーン 倉橋	オレンジ 岩井	レッド 伊藤	グリーン 倉橋	オレンジ 伊藤	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 寺澤	オレンジ 伊藤	レッド 倉橋
J1 13:35 14:25	グリーン 岩井・安藤	オレンジ 伊藤	イエロー I 寺澤	オレンジ 伊藤	レッド 倉橋	グリーン 倉橋	オレンジ 岩井	レッド 伊藤	グリーン 倉橋	オレンジ 伊藤	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 寺澤	オレンジ 伊藤	レッド 倉橋
J2 14:30 15:20	グリーン 倉橋	オレンジ 伊藤	入門 伊藤	オレンジ 宮田	グリーン 倉橋	オレンジ 伊藤	トーナメント I 宮田	S II 寺澤	トーナメント I 宮田	S II 岩井	トーナメント I 宮田	S II 岩井	トーナメント I 伊藤	トーナメント I 倉橋	トーナメント I 寺澤
J3 15:25 16:15	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	S III 寺澤	S II 倉橋	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	S III 寺澤	S II 倉橋	S II 倉橋
J4 16:20 17:10	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋
F 17:20 18:40	入門 岩井	イエロー II 宮田・安藤	S III 寺澤	イエロー II 宮田・倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋	イエロー II 倉橋
G 18:50 20:10	S I 岩井	イエロー III 牛田	S I 岩井	イエロー III 牛田	S I 岩井	イエロー III 牛田	S I 岩井	イエロー III 牛田	S I 岩井	イエロー III 牛田	S I 岩井	イエロー III 牛田	S I 岩井	イエロー III 牛田	S I 岩井
H 20:15 21:35	S III 牛田	S II 岩井	S III 牛田	S II 岩井	S III 牛田	S II 岩井	S III 牛田	S II 岩井	S III 牛田	S II 岩井	S III 牛田	S II 岩井	S III 牛田	S II 岩井	S III 牛田
I 21:40 23:00	S III 山口		S III 山口		S III 山口		S III 山口		S III 山口		S III 山口		S III 山口		S III 山口

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール
オンパワード小牧



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram

スクールカレンダー

8月期 7月29日(金)～8月29日(月)

日	月	火	水	木	金	土
					29	30
31	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					

9月期 8月30日(火)～10月2日(日)

日	月	火	水	木	金	土
		30	31	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	1
2						

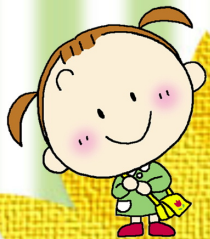
 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 8月12日(金)～8月15日(月)はお休みになります。
- 9月13日(火)～9月20日(火)はリニューアル工事の為お休みになります。
- 9月13日(火)～9月19日(月)のレッスンお休み分は無料振替となります。
- 9月21日(水)～9月25日(日)はリニューアルイベントを行います。
- 9月期の休会・退会の受付は8月16日(火)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月21日(水)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 8月期テーマ：サーブ&レシーブ

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォア・バックポレー フォアストローク サーブ①	ポレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ポレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
	S I	サーブのコツ ボールをシュツと投げる感じ	グリップの握り方と 体の向きに注意して	レシーブのコツ スプリットステップを覚えよう	まとめ ゲーム練習
	S II	サーブの確率UP! 肘から振り上げる	レシーブの返球確率UP! ユニットターン	回転サーブで サービスダッシュ	まとめ ゲーム練習
	S III	サービスダッシュは 相手の苦手をつく	ライジングで ブロックリターン	サービスVSリターン どちらが先にネットをとれるか	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	サービスダッシュ 1stポレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	トップスピンのかけ方を 理解しマスター	角度のあるボールで 相手を追い出す	いろんなショットに挑戦 軌道をイメージ	ゲーム練習 臨機応変に使い分ける
	イエロー III	フォアハンドの基礎強化 エアケイに挑戦	バックハンドの基礎強化 ジャックナイフに挑戦	トリックプレー 股抜きショットに挑戦	ゲーム練習 いろんなショットを使う



8月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	ボールなげ うえなげ、したなげ	打点の確認	コンチネンタル グリップ
2週目	あたまのうえで うってみよう	あたまのうえで うってみよう	バランスよく打とう	左右の打ちわけ
3週目	まをねらってみよう	じぶんでなげ うってみよう	イエローボールを 打ってみよう	スライスサーブに 挑戦
4週目	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち1かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち3かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで5回中2回 コートに入れよう	バッジチャレンジ サーブで5回中3回 コートに入れよう

※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。