



# 2022 11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 寺澤	入門 岩井	S II 宮田	S I 岩井	S II 笹邊	入門 岩井	S II 岩井	S I 倉橋	S III 牛田	S I 宮田	S III S II 倉橋	入門 寺澤	S III 牛田
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 倉橋	S II 宮田	入門 牛田	S III S II 倉橋	S II 岩井・安藤	S I 宮田・倉橋
13:10 C 14:30	レンタル40分 林	入門 寺澤	レンタル40分 林	レンタル40分 宮田・倉橋	レンタル40分 林	入門 倉橋	レンタル40分 岩井	S II 倉橋	S III 牛田	S I 寺澤	レンタル40分 岩井	入門 寺澤	S III 牛田
14:35 D 15:55	レンタル40分 林	S II 牛田	レンタル40分 岩井	S II 倉橋	レンタル40分 林	S I 岩井	レンタル40分 宮田	S II 寺澤	レンタル40分 宮田	S II 寺澤	レンタル40分 岩井	S II 倉橋	S I 岩井
J4 16:00 16:50	レンタル50分 林	レンタル50分 寺澤	レンタル50分 岩井	レンタル50分 倉橋	レンタル50分 林	レンタル50分 岩井	レンタル50分 宮田	レンタル50分 寺澤	レンタル50分 岩井	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 倉橋
J5 16:55 17:45	グリーン 林	オレンジ 牛田	グリーン 牛田	オレンジ 宮田	グリーン 岩井	オレンジ 倉橋	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 岩井	オレンジ 倉橋	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 岩井
J6 17:50 18:40	イエロー I 牛田	グリーン 寺澤	イエロー I 宮田	オレンジ 岩井	グリーン 林	オレンジ 岩井	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	グリーン 岩井
18:50 G 20:10	S II 寺澤	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	イエロー II 倉橋	S I 牛田	イエロー II 宮田・安藤	S I 寺澤	イエロー III 宮田	S I 岩井
20:15 H 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 林	S II 宮田	S I 寺澤	S II 寺澤	S I 牛田・安藤	S III 寺澤	S II 岩井・安藤	S I 岩井
21:40 I 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 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

**1 1 月期** 10月31日(月)～11月27日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	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						

**1 2 月期** 11月28日(月)～12月25日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	28	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						

 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。

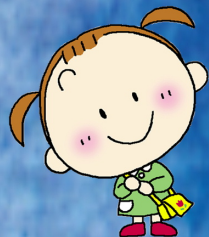
- 1 1 月 3 日（木）、2 3 日（水）のレッスンお休み分は無料振替となります。
- 1 2 月期の休会・退会の受付は 1 1 月 1 5 日（火）までとなります。
- 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日（木）までとなります。

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 11月期テーマ：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	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	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	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
	SⅠ	スイングを大きくするには 下半身を使おう	高さのコントロールは フォロースルーに意識	コースを変えて 相手を動かそう	まとめ ゲーム練習
	SⅡ	スイングスピードを上げるコツは 脱力にあり！	回転量で 安定感を出そう	守りのスライスを 極めよう	まとめ ゲーム練習
	SⅢ	足下と頭上への コントロール	チェンジオブペースで 相手を崩そう	センターセオリーから 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメントⅠ	回転量による スピードの変化で崩す	空間を使って 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	まとめ ゲーム練習

中高生 クラス	イエローⅡ	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	ひたすら繋げる 我慢！我慢！我慢！	攻守のあるテニス 力加減の調整を覚える	まとめ 凡ミスを減らす
	イエローⅢ	1歩目を素早く ボールの軌道を予測	攻守のあるテニス 力加減の調整を覚える	スペインドリルをミスしない 攻守の判断	ゲーム練習 素早く動く！



# 11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	ラリーをつづけよう	ラリーを続けよう	ラリーを続けよう
1週目	コロコロボール	スプリットステップをおぼえよう	高さを意識して返球しよう	高さを意識して返球しよう
2週目	ワンバウンドでうとう	ちからかげんをおぼえよう	フットワークを使って返球し続けよう	スプリットステップからすばやく準備
3週目	さゆうにうごこう	たくさんうごいてラリーをつづけよう	諦めずに返球し続けよう	諦めずに返球し続けよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> ストロークでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 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。