



2022 12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	
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		
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		
13:10 C 14:30	トーナメント I 林	入門 寺澤	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 倉橋	トーナメント I 岩井	S II 倉橋	S III 牛田	S 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 岩井	トーナメント I 宮田	S II 寺澤	トーナメント I 宮田	S II 寺澤		
16:00 J4 16:50	レンタル50分 林	レンタル50分 林	オレンジ 牛田	レッド 宮田	レンタル50分 林	レンタル50分 林	オレンジ 寺澤	レッド 岩井	レンタル50分 林	入門 寺澤		
16:55 J5 17:45	グリーン 寺澤	オレンジ 牛田	グリーン 牛田	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	グリーン 岩井	オレンジ 倉橋	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	オレンジ 宮田	レッド 牛田	
17:50 J6 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 林	オレンジ 岩井	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	グリーン 宮田	オレンジ 寺澤
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		
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		
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			

土		日					
B	A	B	A				
8:10 S 9:30	S II 倉橋	入門 寺澤	S III 牛田	入門 倉橋	8:10 S 9:30		
9:40 A 11:00	S III 岩井	S I 倉橋・寺澤	S II 宮田・倉橋	S I 寺澤	9:40 A 11:00		
11:10 B 12:30	S II 岩井・安藤	S I 宮田・倉橋	S II 宮田・牛田	S I 倉橋	11:10 B 12:30		
12:40 J0 13:30	入門 宮田	オレンジ 安藤	グリーン 寺澤	オレンジ 宮田	レッド 牛田	12:40 J0 13:30	
13:35 J1 14:25	グリーン 岩井	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	イエロー I 寺澤	オレンジ 牛田	レッド 倉橋	13:35 J1 14:25
14:30 J2 15:20	グリーン 安藤	オレンジ 寺澤	入門 宮田	オレンジ 倉橋			14:30 J2 15:20
15:25 J3 16:15	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	S III 寺澤	S II 倉橋			15:30 E 16:50
16:20 J4 17:10	イエロー I 安藤	オレンジ 宮田	レッド 倉橋				17:00 F 18:20
17:20 F 18:40	入門 岩井	イエロー II 寺澤	イエロー III 寺澤	イエロー II 宮田			
18:50 G 20:10	S I 寺澤	イエロー III 宮田					
20:15 H 21:35	S III 寺澤	S II 岩井・安藤					
21:40 I 23:00	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

12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						

1月期 1月5日(木)～2月1(水)

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	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。

- 12月26日(月)～1月4日(水)はレッスンお休みになります。
- 1月期の休会・退会の受付は12月15日(木)までとなります。
- 1月期の休会・退会の受付は1月15日(日)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 12月期テーマ：ゲームを楽しもう

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォア・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	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	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
	S I	後衛のポジション ゲームの組み立て役	前衛のポジション ゲームの決め役	ラリー中にどこを見る？ 前衛と後衛の違い	まとめ ゲーム練習
	S II	後衛のポジション 攻守の立ち位置	前衛のポジション 攻守の立ち位置	並行陣での ポジショニング	まとめ ゲーム練習
	S III	対雁行陣の ネットプレー配球	対並行陣の ストローク配球	並行陣同士の 攻防ポジション	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	サービスダッシュからの ゲーム展開	リターンダッシュからの ゲーム展開	並行陣を崩す為の 配球を意識	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	レシーブ強化Part1 コンパクトに合わせる・確率重視	レシーブ強化Part2 足を使ってスライスサーブに対応	サーブ&レシーブ練習 簡単なミスを減らす	まとめ 狙いのある試合づくり
	イエロー III	ボレー強化 打点・面の向き意識	1stボレー 足を使って対応	アプローチから ネットプレー勝負	ダブルス 並行陣をやってみよう



12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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	おとさないで ボールキャッチ	さゆうにうごいて ボールキャッチ	フォアとバックの 面を覚えよう	ボールの高さに 合わせよう
2週目	てのひら・てのこう をおぼえよう	ききてがわはてのひら はんたいはてのこう	ネットに近づいて 打とう	ポーチボレーに 出よう
3週目	まんなかにあてよう	まんなかにあてよう	ボールの高さに 合わせよう	攻めるボレー 守るボレー
4週目	バッジチャレンジ フォアボレーで 4かいのうち2かい まんなかにあてよう	バッジチャレンジ フォア・バック れんぞくで ネットをこそう	バッジチャレンジ フォア・バック交互で 4回連続 コートに入れよう	バッジチャレンジ 繋ぐボレーと 攻めるボレーを 連続でコートに入れよう

※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。