



2025 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		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。 プライベートレッスン→80分5,500円(税込)、50分4,000円(税込) ※2名以上の場合1名3,000円(税込) 受付:SA予約 ※レンタルコート(要相談) (80分)2,750円(税込)、(50分)1,760円(税込) ※ビジターの場合+1,100円													
9:40 A 11:00	SⅠ 寺澤	入門 岩井	SⅡ 宮田	SⅠ 岩井	SⅡ 宮田	入門 倉橋	SⅡ 岩井	SⅠ 倉橋	SⅢ 金堂	SⅠ 宮田			
11:10 B 12:30	SⅢ 寺澤	SⅠ 岩井	SⅡ 岩井	入門 11:40 宮田	SⅡ 倉橋	SⅠ 宮田	SⅢ 岩井	入門 11:40 倉橋	SⅡ 宮田	入門 11:40 金堂			
13:10 C 14:30	トーナメントⅠ 岩井	入門 金堂	SⅢ 岩井	SⅠ 宮田	SⅢ 岩井	入門 宮田	トーナメントⅠ 岩井	SⅡ 倉橋	SⅢ 倉橋	SⅠ 宮田			
14:35 D 15:55	トーナメントⅠ 寺澤	SⅡ 金堂	トーナメントⅠ 岩井	SⅠ 金堂	SⅢ 倉橋	SⅠ 岩井	SⅡ 寺澤	プライベート 倉橋	トーナメントⅠ 宮田	SⅡ 寺澤			
J4 16:00 16:50													
J5 16:55 17:45	グリーン 寺澤	オレンジ 金堂	グリーン 宮田	オレンジ 金堂	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 寺澤	オレンジ 倉橋	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋			
J6 17:50 18:40	イエローⅠ 寺澤	グリーン 金堂	イエローⅠ 宮田	オレンジ 岩井	イエローⅠ 倉橋	オレンジ 宮田	イエローⅠ 森	グリーン 倉橋	イエローⅠ 宮田	オレンジ 金堂			
18:50 G 20:10	SⅡ 寺澤	SⅠ 森	SⅠ 宮田	イエローⅡ 金堂	SⅡ 岩井	SⅠ 森	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 森	SⅠ 寺澤	イエローⅡ 倉橋			
20:15 H 21:35	SⅠ 金堂	入門 森	SⅡ 岩井	SⅠ 金堂	SⅡ 森	入門 安藤	SⅡ 安藤	SⅠ 寺澤	SⅡ 寺澤	SⅠ 倉橋			
21:40 I 23:00			SⅢ 金堂		SⅢ 安藤	SⅠ 長合	SⅢ 寺澤・安藤		SⅢ 寺澤・倉橋				

8:10 S 9:30	SⅡ 倉橋	入門 8:40 安藤	SⅢ 岩井	入門 8:40 倉橋	8:10 S 9:30	
9:40 A 11:00	SⅢ 倉橋	SⅠ 寺澤・安藤	SⅡ 宮田・森	SⅠ 倉橋・水野	9:40 A 11:00	
11:10 B 12:30	SⅡ 寺澤	SⅠ 宮田・安藤	SⅡ 宮田・森	SⅠ 岩井・水野	11:10 B 12:30	
12:40 13:30	入門 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 宮田・森	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋	12:40 13:30
13:35 14:25	グリーン 安藤	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	13:35 14:25
14:30 15:20	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	レッド 倉橋	入門 宮田・倉橋	オレンジ 森	14:30 15:20
15:25 16:15	イエローⅠ 寺澤	体験	SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井	15:30 E 16:50	
16:20 17:10	イエローⅠ 倉橋	グリーン 宮田	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 倉橋・森	17:00 F 18:20	
17:20 F 18:40	入門 宮田	イエローⅡ 安藤・竹中				
18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田				
20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤				
21:40 I 23:00	SⅢ 長合					

Tel 0568-41-0040

インドアテニススクール

ロングウッド小牧

HOMEPAGE NETSHOP Inst

フロント休憩時間: 11:50~12:20 19:00~19:30
上記の時間は電話・受付が出来ませんのでご了承ください。

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール
オンガワッド小牧



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram

スクールカレンダー

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (土) ~ 1 2 月 2 6 日 (金)

日	月	火	水	木	金	土
						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	26	27
28	29	30	31			

1 月期 1 月 4 日 (日) ~ 1 月 3 1 日 (土)

日	月	火	水	木	金	土
				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	31

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 2 月 1 3 日はスクールの都合によりお休みになります。

・ 1 2 月 2 7 日 ~ 1 月 3 日は通常レッスンお休みになります。

● 来年 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日 (月) 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「ゲームを楽しむ！」

		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	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
	SⅠ	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
	SⅡ	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
	SⅢ	サービスダッシュ スプリットステップのタイミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
女性 クラス	トーナメントⅠ	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き
中高生 クラス	イエローⅡ	ファーストサーブ 速さ？変化？で相手を崩す。	セカンドサーブ 軌道は高め！必ず入れる！	レシーブに挑戦！ 相手の力を利用しよう！	サーブ・レシーブ 3球目を大切にしよう！
	イエローⅢ	スライスサーブ ワイド？ボテイ？	トップスライスサーブ 攻守一体のサーブを手に入れろ！	スピンサーブ バックハンドの高い打点を狙う！	サーブレシーブ 相手の苦手を分析



12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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	あたまのうえで ボールをキャッチ	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	とおくにボールを なげよう	トスをじょうずに あげよう	ボール投げの動作で 打ってみよう	速いサーブを 打ってみよう
3週目	あたまのうえで ボールをうとう	じぶんでなげて じぶんでうとう	打点は高く！	2ndサーブの安定
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	4かいのうち1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3回 コートに入れよう	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。