



2026 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	B	A	
												8:10 S 9:30	SⅡ 倉橋	入門 8:40 宮田	SⅢ 岩井	入門 8:40 倉橋	8:10 S 9:30	
9:40 A 11:00	SⅡ 寺澤	入門 岩井		SⅡ 宮田	SⅠ 岩井	SⅡ 宮田	入門 山本	SⅡ 岩井	SⅠ 寺澤	SⅢ 金堂	SⅠ 宮田	9:40 A 11:00	SⅢ 倉橋	SⅠ 寺澤・水野	SⅡ 宮田・伊藤	SⅠ 倉橋・ひなた	9:40 A 11:00	
11:10 B 12:30	SⅢ 寺澤	SⅠ 岩井		SⅡ 岩井	入門 11:40 宮田	SⅡ 山本	SⅠ 宮田	SⅢ 岩井	入門 11:40 寺澤	SⅡ 宮田	入門 11:40 金堂	11:10 B 12:30	SⅡ 寺澤	SⅠ 宮田・水野	SⅡ 宮田・伊藤	SⅠ 岩井・ひなた	11:10 B 12:30	
												J0 12:40 13:30	入門 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 高山	オレンジ ひなた	レッド 倉橋	J0 12:40 13:30
13:10 C 14:30	トーナメントⅠ 岩井	入門 金堂		SⅢ 谷口	SⅠ 宮田・金堂	SⅢ 倉橋	入門 宮田	トーナメントⅠ 岩井	SⅡ 寺澤	SⅢ 寺澤	SⅠ 金堂	J1 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 倉橋		J1 13:35 14:25
14:35 D 15:55	トーナメントⅠ 寺澤	SⅡ 金堂		トーナメントⅠ 谷口	SⅡ 金堂	SⅢ 倉橋	SⅠ 山本	SⅡ 倉橋	SⅢ 寺澤	トーナメントⅠ 宮田	SⅡ 寺澤	J2 14:30 15:20	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	レッド 倉橋	入門 ひなた	オレンジ 高山	J2 14:30 15:20
J4 16:00 16:50												J3 15:25 16:15	イエローⅠ 寺澤			SⅢ 寺澤	SⅡ 倉橋	15:30 E 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 水野	オレンジ 倉橋	オレンジ 金堂	レッド 宮田	J4 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・伊藤	17:00 F 18:20
J6 17:50 18:40	イエローⅠ 寺澤	グリーン 金堂		グリーン 金堂	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			イエローⅠ 宮田	オレンジ 金堂	17:20 F 18:40	入門 宮田	イエローⅡ 寺澤・高山			
18:50 G 20:10	SⅡ 寺澤	イエローⅡ ひなた		SⅠ 宮田	イエローⅢ 寺澤	SⅡ 山本	SⅠ 安藤	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 水野	SⅡ 寺澤	イエローⅡ 金堂	18:50 G 20:10	SⅠ 高山	イエローⅢ 安藤				
20:15 H 21:35	SⅠ ひなた	入門 金堂		SⅡ 寺澤	SⅠ 谷口	SⅡ 倉橋	入門 安藤	SⅡ 安藤	SⅠ 倉橋	SⅡ 寺澤	SⅠ ひなた	20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 安藤・高山				
21:40 I 23:00				SⅢ 寺澤			SⅢ 倉橋	SⅠ 長合	SⅢ 倉橋・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

Ins

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。

※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。
※レンタルコート(要相談) (80分)2,750円(税込)、(50分)1,760円(税込) ※ビジターのみの場合+1,100円

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

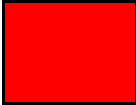
スクールカレンダー

8月期 7月27日(月)～8月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	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(日)～9月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	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			

 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10日～15日、9月6日、9月21日～23日は通常レッスンお休みになります。

○9月期の振替・欠席は8月23日からサービスエースにて予約可能となります。

○休会・退会の受付は前月の15日までとなります。（8月は15日がお休みの為8月16日まで）

インドアテニススクール

ロングウッド小牧

8月期テーマ「ボレーの上達」ほめテーマ「労い（拍手）」

		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	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	つなぐボレー ゆっくり続ける
	SⅡ	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
	SⅢ	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
女性 クラス	トーナメントⅠ	平行陣対策 足元へ沈める	平行陣対策 味方を活かす配球とは	平行陣対策 角度つけて満足しない	平行陣対策 ロブは高く時間作る
中高生 クラス	イエローⅡ	オープンスタンス 身体の捻りを使う	スクエアスタンス 体重移動を使う	ラリー練習 目指せ30回！！	ゲーム練習 得意パターンを見つける
	イエローⅢ	ライジングに挑戦 下がらず打つ	チャンスボール 叩く？落とす？	ラリー練習 深い距離で続ける	ゲーム練習 展開を作る



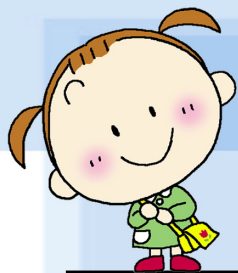
7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



8月	1週目『ラリー & ゲーム』	2週目『サーブ』	3週目『ラリー & ゲーム』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ワンバウンドのボールを うってネットをこそう	あたまのうえにボールを あけてラケットにあてよう	コーチとネットを はさんでラリー	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
オレンジ 	コーチの球出しから 8回ラリーを続けよう	サービスコートに 入る確率を上げよう	ポイントラリーをしよう	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
グリーン 	コーチの球出しから 12回ラリーを続けよう	コントロールして 左右に打ち分け	サーブからの ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
イエロー 	ドライブとスライスを 打ち分けラリーをしよう	1stサーブ 2ndサーブの 打ち分け	アプローチショットから ボレーに出て ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』

※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。



ラリー & ゲームバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	コーチと3往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと1往復ラリー ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	コーチと7往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと5往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの位置から
グリーン 	コーチのボール出しから1本勝負 ※ベースラインから	コーチと5往復ラリー ※ベースラインから	コーチと2往復ラリー ※ベースラインから
イエロー 	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※コーチのサーブから	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※生徒のサーブから	コーチと3往復ラリー ※ベースラインから

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、
1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！