



2026 9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	
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 水野	SⅠ 宮田	8:10 S 9:30	SⅡ 倉橋	入門 8:40 宮田	SⅢ 岩井	入門 8:40 倉橋
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	9:40 A 11:00	SⅢ 倉橋	SⅠ 寺澤・竹中	SⅡ 宮田・伊藤	SⅠ 倉橋・ひなた
											11:10 B 12:30	SⅡ 寺澤	SⅠ 宮田・竹中	SⅡ 宮田・伊藤	SⅠ 岩井・ひなた
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	J0 12:40 13:30	入門 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 伊藤	オレンジ・レッド ひなた 倉橋
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	J1 13:35 14:25	グリーン 竹中	オレンジ・レッド 宮田 倉橋	イエローⅠ 高山	
J4 16:00 16:50											J2 14:30 15:20	グリーン 伊藤	オレンジ・レッド 竹中 倉橋	入門 倉橋	オレンジ 高山
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 金堂	レッド 宮田	J3 15:25 16:15	イエローⅠ 寺澤		SⅢ 寺澤	SⅡ 倉橋
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	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・高山
												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 竹中	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 竹中	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 竹中	SⅡ 安藤・竹中	SⅠ 倉橋	SⅡ 寺澤・金堂	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・伊藤		SⅢ 倉橋	SⅠ 長合	SⅢ 倉橋・安藤		SⅢ 寺澤・ひなた		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

Info

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。

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

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			

10月期 10月1日(木)～10月28日(水)

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。

○9月6日、21日～23日、10月29日～31日は通常レッスンお休みになります。

○10月期の振替・欠席は9月24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。

インドアテニススクール

ロングウッド小牧

9月期テーマ：ストローク(攻守) ほめテーマ「認め（グーポーズ）」

		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	フォアハンドストローク ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
	SⅡ	対ストローカー 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
	SⅢ	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
女性 クラス	トーナメントⅠ	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2VS1を作る	対雁行陣 オープンコートを作る意識	対雁行陣 攻めると決めるの違い
中高生 クラス	イエローⅡ	ボレーの習得① コンチネンタルグリップで打つ	ボレーの習得② テイクバックをしない	スマッシュ ミスをしてない	ゲーム練習 ダブルス
	イエローⅢ	繋ぐボレーの習得 アウトサイドインを使う	パンチボレー ボールを厚く捉える	下がってスマッシュ 足の入れ替え	ゲーム練習 並行陣に挑戦



9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



9月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	ネットを こせるようにしよう	こわがらず ラケットにあてよう	ネットのむこうから とんでくるボールを うとう	ラケットのまんなか にあてよう
オレンジ 	1・2・3のリズムで スイング	横向きでラケットに 当てよう	ラケットを 下から上に振ろう	スプリットステップから ボレー
グリーン 	基本のテイクバックを 覚えよう	スプリットステップから リズムをとる	ラケットの正しい軌道で スイング	片手バックハンドで 打ってみよう
イエロー 	オープンスタンスで 打とう	スライス回転を かけよう	左右に動いても バランスを 崩さないように打つ	低い打点と高い打点の 打ち方

※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。