



2026 10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
										8:10 S 9:30 倉橋	入門 8:40 宮田	8:10 S 9:30 倉橋	入門 8:40 倉橋
9:40 A 11:00 寺澤	S II 岩井	9:40 A 11:00 宮田	S II 岩井	9:40 A 11:00 宮田	S II 岩井	9:40 A 11:00 岩井	S I 寺澤	9:40 A 11:00 金堂	S I 宮田	9:40 A 11:00 倉橋	S III 寺澤・竹中	9:40 A 11:00 倉橋・ひなた	9:40 A 11:00 倉橋・ひなた
11:10 B 12:30 寺澤	S III 岩井	11:10 B 12:30 岩井	S II 宮田	11:10 B 12:30 山本	S II 宮田	11:10 B 12:30 岩井	S III 寺澤	11:10 B 12:30 宮田	S II 金堂	11:10 B 12:30 寺澤	S I 宮田・竹中	11:10 B 12:30 倉橋・ひなた	11:10 B 12:30 倉橋・ひなた
13:10 C 14:30 岩井	トーナメント I 金堂	13:10 C 14:30 谷口	S III 宮田・金堂	13:10 C 14:30 倉橋	S III 宮田	13:10 C 14:30 岩井	S II 寺澤	13:10 C 14:30 寺澤	S I 金堂	13:10 C 14:30 伊藤	グリーン 伊藤	13:10 C 14:30 倉橋	13:10 C 14:30 倉橋
14:35 D 15:55 寺澤	トーナメント I 金堂	14:35 D 15:55 谷口	S II 金堂	14:35 D 15:55 倉橋	S III 山本	14:35 D 15:55 寺澤	S II 倉橋	14:35 D 15:55 宮田	S II 寺澤	14:35 D 15:55 伊藤	グリーン 竹中	14:35 D 15:55 倉橋	14:35 D 15:55 倉橋
J4 16:00 16:50													
J5 16:55 17:45	グリーン 寺澤	16:55 17:45 宮田	オレンジ 金堂	16:55 17:45 倉橋	グリーン 宮田	16:55 17:45 寺澤	オレンジ 倉橋	16:55 17:45 金堂	レッド 宮田	16:55 17:45 倉橋	イエロー I 高山	16:55 17:45 倉橋	16:55 17:45 倉橋
J6 17:50 18:40	イエロー I 寺澤	17:50 18:40 金堂	グリーン 宮田	17:50 18:40 倉橋	イエロー I 宮田	17:50 18:40 倉橋		17:50 18:40 宮田	オレンジ 金堂	17:50 18:40 寺澤	イエロー II 寺澤	17:50 18:40 倉橋	17:50 18:40 倉橋
18:50 G 20:10 寺澤	S II ひなた	18:50 G 20:10 宮田	S I 寺澤	18:50 G 20:10 山本	S II 竹中	18:50 G 20:10 寺澤	イエロー III 竹中	18:50 G 20:10 寺澤	イエロー II 金堂	18:50 G 20:10 伊藤	S I 安藤	18:50 G 20:10 倉橋	18:50 G 20:10 倉橋
20:15 H 21:35 ひなた	S I 金堂	20:15 H 21:35 寺澤	S II 谷口	20:15 H 21:35 倉橋	S II 竹中	20:15 H 21:35 安藤・竹中	S I 倉橋	20:15 H 21:35 寺澤	S I 高山	20:15 H 21:35 寺澤	S II 安藤・伊藤	20:15 H 21:35 倉橋	20:15 H 21:35 倉橋
21:40 I 23:00		21:40 I 23:00 寺澤・伊藤	S III	21:40 I 23:00 倉橋	S III 長合	21:40 I 23:00 倉橋・安藤	S III	21:40 I 23:00 寺澤・高山	S III	21:40 I 23:00 長合		21:40 I 23:00 倉橋	21:40 I 23:00 倉橋

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
オンバッド小牧



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram

スクールカレンダー

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

11月期 11月1日(日)～11月28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



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。

○10月29日～31日は通常レッスンお休みになります。

○11月期の振替・欠席は10月22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

10月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」ほめテーマ「応援（ガッツポーズ）」

		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	サーブ基本 打点	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ ストロークの構える場所
	SⅡ	フラットサーブ スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
	SⅢ	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1stボレーの考え方	レシーブダッシュ 相手の動きは？	サービスダッシュ対 レシーブダッシュ
女性 クラス	トーナメントⅠ	対雁行陣 前衛をかわすストローク	対雁行陣 高さを使う	対雁行陣 パワーに頼らず崩すには	対雁行陣 相手のすきを見て前へ
中高生 クラス	イエローⅡ	サーブの習得 コースの打ち分け	レシーブの習得 コンパクトにセット	サーブレシーブ サーブ・レシーブで終わらない	まとめ ゲーム練習
	イエローⅢ	サービスダッシュに挑戦 ボレーで決める	リターンダッシュに挑戦 勇気を持って前に！	サーブレシーブ 相手よりも先にネットへ！	まとめ ゲーム練習

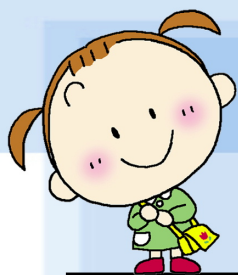


9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



10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『ストローク』
レッド 	まををねらってみよう	ラケットのうらおもてを つかおう	コートをおおきく うごいてみよう	バッジチャレンジ 『ストローク』
オレンジ 	ボールに 回転をかけよう	コースを狙ってみよう	ネットをしないように 高い所を通そう	バッジチャレンジ 『ストローク』
グリーン 	正しい打点で 回転をかけよう	しっかり前に 踏み込んでボレー	打球の高さを コントロール	バッジチャレンジ 『ストローク』
イエロー 	高い打点で打ち込もう	アプローチからボレー	守りと攻めの打ち分け	バッジチャレンジ 『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	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 	フォア・バックこうごで6かいのうち4かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

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！