

2021年 1月期レッスンスケジュール

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | 日 | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|----------------------------|--|---------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|----------------|----------------------------|----------------|----------------------|---------------|--------------------|--------------------|-------------|----------|----------------|-------------------|----------------|----------|
| 8:20 | S | 55歳からの らくらくテニス 岡部 | ★暖かい恰好、体温調節しやすい恰好で体調管理に気をつけてください。 ★休憩後は必ずストレッチをし、怪我なく楽しみましょう。 | | | | 55歳からの らくらくテニス 岡部 | S | SⅡ 颯人 | SⅢ 一柳 | S | SⅠ 一柳(小嶋) | SⅡ 大島 | | | | | | | | |
| 9:40 | A | 10:15 入門 英樹 | SⅡ 岡部 | 10:15 入門 英樹 | SⅡ 大島 | 10:15 入門 一柳 | SⅠ 大島 | SⅠ 大島 | SⅡ 早川(倉橋) | SⅠ 岡部 | SⅢ 英樹 | 9:25 | A | SⅠ 颯人 | SⅡ 原 (伊佐治) | 9:25 | A | SⅠ 大島(倉橋) | SⅢ 一柳(小嶋) | | |
| 11:05 | B | 🏸 レンタルコート <開講クラス募集中> | SⅡ 英樹 | SⅠ 英樹 | SⅢ 大島 | SⅠ 一柳 | SⅡ 大島 | 入門 大島(倉橋) | SⅠ 早川 | SⅠ 英樹 | SⅡ 神野 | 10:45 | B | 入門 原 | SⅢ 一柳 | 10:50 | B | SⅡ 大島(倉橋) | SⅢ 早川 | | |
| 12:30 | C | 🏸 レンタルコート 40分 | 🏸 レンタルコート 40分 | 🏸 レンタルコート 40分 | 🏸 レンタルコート 40分 | 🏸 レンタルコート 40分 | 🏸 レンタルコート 40分 | 🏸 レンタルコート 40分 | 🏸 レンタルコート 40分 | 🏸 レンタルコート 40分 | 🏸 レンタルコート 40分 | 12:10 | JO | レッド 伊佐治 | オレンジ 一柳(原) | グリーン 颯人 | 12:10 | JO | オレンジ 早川 | 入門 一柳(小嶋) | |
| 13:10 | D | SⅠ 英樹 | SⅢ 神野 | 入門 大島 | SⅠ 英樹 | ゲームⅡ 大島 | ゲームⅢ 早川 | SⅡ 大島(倉橋) | ゲームⅢ 早川 | SⅡ 英樹 | ゲームⅢ 神野 | 13:00 | J0 | オレンジ 一柳 | SⅡ 早川 (伊佐治) | 13:05 | C | オレンジ 一柳 | SⅡ 早川 (伊佐治) | | |
| 14:30 | J4 | 16:10~ レッド 神野 | オレンジ 一柳 | 16:10~ レッド 大島 | 🏸 レンタルコート <開講クラス募集中> | 16:10~ レッド 一柳 | オレンジ 大島 | 16:10~ レッド 早川 | オレンジ 英樹 | 16:10~ レッド 神野 | オレンジ 早川 | 13:55 | J1 | オレンジ 一柳 | SⅡ 早川 (伊佐治) | 13:55 | J1 | レッド 一柳(倉橋) | オレンジ 早川 | グリーン 大島(木股) | |
| 15:55 | J5 | オレンジ 神野 | グリーン 英樹(一柳) | オレンジ 大島 | グリーン 加藤 | オレンジ 一柳 | グリーン 早川 | オレンジ 一柳(英樹) | グリーン 早川 | オレンジ 神野(早川) | グリーン 大島 | 14:00 | J2 | イエロー 颯人 | 初初心者 体験 | 14:00 | J2 | オレンジ 大島(倉橋) | グリーン 一柳(小嶋) | | |
| 17:50 | J6 | ベアレンツ 英樹 | イエロー 神野 | オレンジ 英樹 | イエロー 加藤 | グリーン 早川 | イエロー 大島 | オレンジ 倉橋(大島) | イエロー 早川(英樹) | グリーン 早川 | イエロー 神野(大島) | 15:00 | J3 | レッド 早川 | オレンジ 山本 (原) | 15:00 | J3 | オレンジ 大島(倉橋) | 入門 木股 | イエロー 早川 | |
| 18:40 | G | 🏸 レンタルコート <開講クラス募集中> | U18(I) 颯人 | 19:20~ 入門 伊佐治 | U18(I) 英樹 | U18(I) 原 | SⅢ 一柳 | SⅠ 颯人 | SⅡ 一柳(倉橋) | 19:20~ 入門 早川 | U18(II) 岸野 | 15:55 | J4 | オレンジ 原 (伊佐治) | グリーン 早川 (颯人) | ベアレンツ 山本 | 15:50 | E | SⅠ 一柳(小嶋) | U18(I) | |
| 20:15 | H | SⅠ 神野(颯人) | SⅡ 一柳(木股) | SⅡ 木股 (伊佐治) | SⅢ 加藤 | SⅠ 早川 | SⅡ 原 (伊佐治) | 入門 一柳 | SⅠ 木股(颯人) | SⅡ 神野(岸野) | SⅢ 大島(早川) | 16:00 | J5 | オレンジ 早川 (颯人) | グリーン 原 (伊佐治) | 入門 山本 | 17:10 | F | U18(I) | U18(II) | |
| 21:40 | I | SⅠ 木股 | SⅢ 一柳 | SⅠ 木股 (伊佐治) | SⅢ 加藤 | SⅠ 伊佐治 | SⅢ 早川 | SⅡ 木股 | SⅢ 一柳 | 🏸 レンタルコート <開講クラス募集中> | SⅡ 岸野 | 17:45 | J6 | ベアレンツ 颯人 | イエロー 一柳 | 17:50 | J6 | ベアレンツ 颯人 | イエロー 一柳 | | |
| 23:00 | I | SⅠ 山本 | SⅢ 早川 | SⅠ 山本 | SⅢ 早川 | SⅠ 山本 | SⅢ 早川 | SⅠ 山本 | SⅢ 早川 | 20:10 | G | U18(I) 原 (伊佐治) | U18(II) 早川 | 20:15 | H | SⅠ 伊佐治 | SⅡ 山本 | 21:35 | H | SⅠ 伊佐治 | SⅡ 山本 |

インドアテニススクール
ロンバッド多治見
(0572)29-5002



HomePage NetShop Instagram



レンタルコート (要予約)

- ・ビジター 80分¥3,960(税込) 70分¥3,520(税込) 60分¥3,080(税込) 50分¥2,640(税込) 40分¥2,200(税込)
- ・スクール生 80分¥2,750(税込) 70分¥2,420(税込) 60分¥2,090(税込) 50分¥1,760(税込) 40分¥1,430(税込)

※4名以下のクラスは、クラスの変更をお願いする事があります。
※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。予め御了承ください。

スクールカレンダー

1 月期 1月5日(火)～2月1日(月)

| 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 | 2/1 | | | | | |

2 月期 2月2日(火)～3月1日(月)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----|----|----|----|----|----|
| | | 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 | 3/1 | | | | | |
| | | | | | | |

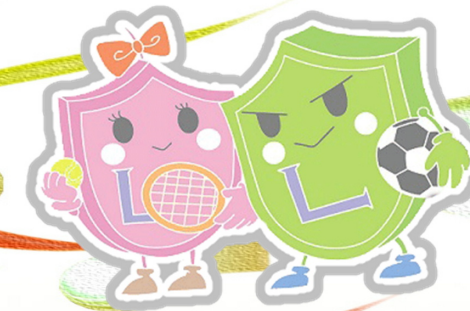
 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 1 2月30日(水)～1月4日(月)は通常レッスンがお休みとなります。
- 2月11日(木)と2月23日(火)は無料振替となります。
- 1月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 2月期の休会・退会の受付は**1月15日(金)**までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は**2月15日(月)**までとなります。

楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

一般クラスレッスンカリキュラム

1月期テーマ「フォアストロークの上達」



| クラス | 第1週テーマ | 第2週テーマ | 第3週テーマ | 第4週テーマ |
|-------|-------------------------|--------------------------------|---|----------------------|
| 入門 | フォアハンドストローク サーブ① | フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ② | ストロークでの グリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③ | 今月のまとめ 楽しくラリーをしよう |
| ステップⅠ | フットワークを使って 正しい打点で打とう | コースの打ち分けを 意識して打とう | ラリーを続けるコツ リズムが大事 | まとめ ゲーム練習 |
| ステップⅡ | 色々な高さを ジャストミートしよう | 色々な場所で 打ってみよう | スピード・回転量で 相手を崩そう | まとめ ゲーム練習 |
| ステップⅢ | タメを作って パワーを伝えよう | 回転量を調節して コントロールUP！ | 並行陣VSストローク 攻守の切り替え | まとめ ゲーム練習 |
| ゲームⅢ | 対並行陣 センターセオリー | 対並行陣 沈めてから攻める | 対並行陣 ロブを絡めて崩す | まとめ ゲーム練習 |

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ（初級・初中級）以上のクラスでは基本的に通りのショットの練習を行います。
※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。



1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 | きほんをおぼえよう | きほんをおぼえよう | 安定感を上げよう | ネットプレーに出よう |
| 1週目 | ノーバウンドとワンバウンド | ボールキャッチ | 高さを合わせよう | ネットからの距離 遠い・近い |
| 2週目 | ボールキャッチ | フォアボレーと バックボレー めんをおぼえよう | ネットからの距離 遠い・近い | コースを変えよう |
| 3週目 | はしって ボレー | ネットにちかづこう | ボレーボレー | アプローチから ボレー |
| 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 |
| | 5かいのうち 2かいネットをこそう | 6かいのうち 4かいネットをこそう | ボレーボレー 5回続ける | アプローチから ボレーを成功させる |

※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。