

2022年 7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				こまめな水分補給で、熱中症に注意しましょう！		55歳からの らくらくテニス 岡部		8:00 S SII SIII 伊佐治 一柳	8:00 S SI SII 神野(小嶋) 大島(榊山)
9:40	A	10:15 入門 英樹 岡部	10:15 SII 入門 英樹 神野	10:15 SI 入門 一柳 大島	SI SII 入門 大島 大谷	SI SIII 岡部 英樹	9:25 A SI SII 一柳(大谷) 伊佐治	9:25 A SI SIII 大島(榊山) 一柳(小嶋)			
11:05	B	入門 英樹 SII	SI SIII 英樹 神野	SI SII 一柳 大島	入門 大島 SI 大谷	SI SII 英樹 神野	10:45 B 入門 原(大谷) SIII 一柳	10:45 B SII SIII 大島(榊山) 神野			
12:30		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 オレンジ グリーン 伊佐治 大谷 原	12:10 JO L オレンジ 入門 神野 一柳(小嶋)			
13:10	C	SI SIII 英樹 神野	入門 神野 SI 英樹	SII ゲームIII 大島 佐野	SII ゲームIII 大島(大谷) 一柳	SII ゲームIII 英樹 神野	13:00 C Oレンジ SII 一柳(伊佐治) 佐野	13:05 J1 レッド オレンジ グリーン 一柳 榊山 大島			
14:30	D	SII ゲームIII 一柳 英樹	SII SIII 神野 佐野	入門 佐野 SIII 一柳	入門 神野 ゲームIII 一柳	入門 大谷	14:00 J2 イエロー① 英樹	14:00 J2 Oレンジ グリーン 大島(小嶋) 神野			
14:35	J4	16:10~ レッド 神野	レンタルコート オレンジ 佐野	16:10~ レッド 一柳	16:10~ レッド 大谷	16:10~ レッド 神野	15:00 D レッド オレンジ 大谷 英樹(原)	14:50 J3 Oレンジ 入門 イエロー① 小嶋 榊山 一柳(原/伊佐治)			
15:55	J5	Oレンジ グリーン 神野 英樹	Oレンジ グリーン 神野 英樹	Oレンジ グリーン 佐野 一柳	Oレンジ グリーン 一柳 英樹	Oレンジ グリーン 神野(小嶋) 大島(大谷)	15:05 E Oレンジ グリーン 入門 一柳(佐野) 原 英樹	15:50 E SI イエロー② 一柳(小嶋) 神野(原/伊佐治)			
16:00	J6	ペアレンツ イエロー① 英樹 神野	Oレンジ イエロー① 英樹 佐野	グリーン イエロー① 佐野 大島	Oレンジ イエロー① 大谷 神野	グリーン イエロー① 大谷 大島	17:45 J5 ペアレンツ イエロー① 英樹 大谷	17:10 F イエロー② イエロー③ 神野(榊山) 一柳(原/伊佐治)			
16:55	G	19:20~ イエロー② 入門 一柳 伊佐治	19:20~ イエロー② 入門 伊佐治 英樹	イエロー② SIII 大島(原) 一柳	SI SII 入門 神野 一柳(大谷)	19:20~ イエロー② 入門 神野 大島(小嶋)	18:40 J6 ペアレンツ イエロー① 英樹 大谷	18:35 G イエロー② イエロー③ 原 佐野			
17:50	H	SI SII 神野(伊佐治) 一柳	SII SIII 伊佐治 佐野	SI SII 佐野 原	入門 神野 SI 一柳	SII SIII 神野(小嶋) 大島(大谷)	20:10 H SI SII 英樹(原) 佐野	20:10 H SI SII 英樹(原) 佐野			
18:40	I	入門 伊佐治 SIII 一柳	SI SIII 伊佐治 佐野	SI SIII 原 佐野	SII SIII 神野 一柳	入門 小嶋 SII 大谷	21:35 I 入門 英樹 SIII 一柳	21:35 I 入門 英樹 SIII 一柳			
18:50							23:00				

インドアテニススクール
ロングウッド多治見
(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

7月期 7月1日(金)～7月28(木)

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		

8月期 7月29日(金)～8月29(月)

日	月	火	水	木	金	土
					29	30
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					

 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。

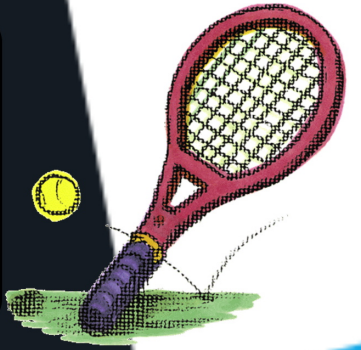
- 7月18日(月)はお休みになります。該当日のレッスンは無料振替になります。
- 8月12日(金)～8月15日(月)はお休みになります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(金)までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は8月16日(火)までとなります。

インドアテニススクール

オンバッド多治見

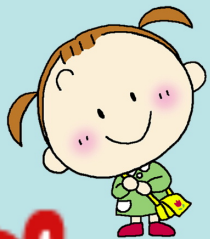
楽しく上達!
インドテニススクール
ロングウッド!

一般クラスレッスンテーマ
7月期テーマ スマッシュ&ボレー



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	ロブが上がったら 横を向いてテイクバック	スマッシュのフットワーク 前後に動いて打とう	コンビネーション ボレー&スマッシュ	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	コンチネンタルグリップで 手首の使い方を覚えよう	回転をかけて コントロールUP!	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう!	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	打点が後ろになったら ハイボレーで返球しよう	スマッシュした後の ペアのポジション	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	今月のまとめ 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	今月のまとめ 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一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。



6・7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
7月	きほんをおぼえよう	たくさんうごこう	試合で使おう	決めるボール
1週目	ネットのちかくであてよう	うごいてボールキャッチ	ボールの高さに合わせよう	ボールの高さに合わせよう
2週目	はしってボールをあてよう	さゆうのうごき	ネットに近づいて打とう	ネットに近づいて打とう
3週目	まとをねらってみよう	はしってボレーネットをこそう	的当て	的を狙って打とう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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。