

2023年 12月期レッスンスケジュール

※担当コーチ表記『英樹』は『曾我』に変わりました。

		月		火		水		木		金				土			日				
8:20	S	55歳からの らくらくテニス 岡部		寒くなってきました。運動前の準備運動やレッスン中でも休憩後のストレッチを マメに行い怪我の防止をご自身でも気を付けてください！						8:20	55歳からの らくらくテニス 岡部			8:00	S	SⅡ 大島(金堂)	SⅢ 一柳	8:00	S	SⅠ 神野	SⅡ 一柳(金堂)
9:40										9:40				9:20				9:20			
9:45	A	10:15	SⅡ	10:15	SⅡ	10:15	SⅠ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	9:25	A	SⅠ	SⅡ	9:25	A	SⅠ	SⅢ		
11:05		入門 曾我	岡部	入門 大谷	曾我	入門 倉橋	大島	大島	大谷	岡部	曾我	10:45		SⅠ	大島(小嶋)	10:45		SⅠ	伊佐治 (大谷)	一柳(金堂)	
11:10	B		SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	入門 大島	SⅠ	SⅠ	SⅡ	10:50	B	SⅠ	SⅢ	10:50	B	SⅡ	SⅢ		
12:30		レンタルコート ＜開講クラス募集中＞ 曾我	曾我(大谷)	神野	倉橋	大島		大谷	曾我	神野	12:10	大島		一柳	12:10	伊佐治 (大谷)		神野(金堂)			
			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	J0	オレンジ 大谷	グリーン 小嶋 (金堂)	入門 曾我	12:10	J0	オレンジ 神野	入門 一柳	
13:10	C	SⅠ	SⅢ	入門 曾我	SⅠ	SⅡ	ゲームⅢ	SⅡ	ゲームⅢ	SⅡ	ゲームⅢ	13:00	C	オレンジ 大島(小嶋)	SⅡ 曾我(金堂)	13:05	J1	レッド 一柳	オレンジ 伊佐治	グリーン 大谷	
14:30		曾我	神野		大谷	倉橋	大島	大島(大谷)	一柳	曾我	神野	13:55		J1	大島(小嶋)			13:55	オレンジ 大谷	グリーン 神野(金堂)	
14:35	D	SⅡ	ゲームⅢ	SⅡ	SⅢ	入門 倉橋	SⅢ	入門 大谷	ゲームⅢ	入門 大谷		14:00	J2	イエロー① 大谷	14:35~ SⅠ 一柳(小嶋)	14:50	J2	オレンジ 大谷	グリーン 神野(金堂)		
15:55		一柳	曾我(金堂)	神野	曾我		一柳		一柳			15:00		D	レッド 大谷	オレンジ 曾我 (金堂)		15:45	J3	オレンジ 大谷	入門 伊佐治
16:00	J4	16:10~ レッド 神野	オレンジ 一柳			16:10~ レッド 一柳	オレンジ 大島			16:10~ レッド 神野	オレンジ 大谷	15:55	J3	オレンジ 大谷	グリーン 大島(小嶋)	16:00	J4	オレンジ 大谷	グリーン 大島(小嶋)		
16:50														16:50	E	オレンジ 一柳		グリーン 小嶋	17:10	E	SⅠ 一柳(大谷)
16:55	J5	オレンジ 神野(金堂)	グリーン 曾我	オレンジ 神野	グリーン 曾我(大谷)	オレンジ 倉橋	グリーン 一柳	レッド 大島	オレンジ 一柳	グリーン 曾我	オレンジ 神野	16:55	J5	オレンジ 大谷	グリーン 大島(大谷)	17:45	J6	イエロー① 大谷	イエロー② 神野		
17:45														17:50	J6			イエロー① 一柳	18:35	F	イエロー② 伊佐治
17:50	J6		イエロー① 神野	オレンジ 曾我	イエロー① 大谷	グリーン 倉橋	イエロー① 大島	オレンジ 大谷	イエロー① 神野	グリーン 大谷	イエロー① 大島	18:40	G	イエロー② 大谷	イエロー③ 小嶋	18:50	G	イエロー② 大谷	イエロー③ 小嶋		
18:40			レンタルコート											19:20~ 入門 神野	イエロー② 大島	20:10		H	SⅠ 大谷	SⅡ 曾我	
18:50	G	SⅠ	イエロー② 曾我	19:20~ 入門 伊佐治	イエロー② 神野	イエロー② 大島	SⅢ 一柳(小嶋)	SⅠ	SⅡ	19:20~ 入門 神野	イエロー② 大島	20:10	H	SⅠ	SⅡ	20:15	H		SⅠ 大谷	SⅡ 曾我	
20:10		一柳(金堂)							神野(金堂)	一柳(大谷)				21:35	I	入門 大谷		SⅢ 曾我	21:40	I	入門 大谷
20:15	H	SⅠ	SⅡ	SⅡ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	入門 神野	SⅠ	SⅡ	SⅢ	21:35	I	大谷			23:00	I	大谷		
21:35		神野(金堂)	一柳	伊佐治	神野	一柳(小嶋)	伊佐治	一柳(金堂)	神野(大谷)	大島				23:00							
21:40	I	入門 神野	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅡ	SⅢ	SⅡ	SⅢ	21:40	I	入門 大谷	SⅢ 曾我	23:00	I	入門 大谷	SⅢ 曾我		
23:00		~22:30 一柳(金堂)	神野	伊佐治	伊佐治 (小嶋)	一柳	神野	一柳	神野	一柳	大谷	＜開講クラス募集中＞		23:00							

インドアテニススクール

ONザウツ多治見

(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。

インドアテニススクール
オンバウンド多治見
 (0572)29-5002



HomePage

NetShop

Instagram

スクールカレンダー

1 2 月 期 1 1 月 2 9 日 (水) ~ 1 2 月 2 6 (火)

日	月	火	水	木	金	土
			29	30	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				

1 月 期 1 月 4 日 (木) ~ 1 月 3 1 日 (水)

日	月	火	水	木	金	土
				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。

- 1 2 月 2 7 日 (水) ~ 1 月 3 日 (水) は、通常レッスンお休みとなります。
- 令和 6 年 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日 (金) までとなります。
- 2 月期の休会・退会の受付は 1 月 1 5 日 (月) までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド多治見

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テーマ

12月期テーマ ゲームを楽しもう



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・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでの グリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	後衛の役割は？ しっかり繋いで名脇役！	前衛の役割は？ 積極的に動いて決める主役！	ポジションチェンジ お互い頑張りましょう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	しっかりラリーから ネットプレーへ移行する	ボールの行方によって変わる ネットプレーヤーの立ち位置	並行陣での 二人の立ち位置に 気をつけよう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	並行陣に対する 雁行陣側のポジション	雁行陣に対する 並行陣側のポジション	並行陣同士の 攻防ポジション	今月のまとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	サービスダッシュからの ゲーム展開	リターンダッシュからの ゲーム展開	並行陣を崩す為の 配球を意識	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。



12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
12月	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	おとさないで ボールキャッチ	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	テニピンをつかおう	ラケットをふらない！	ネットに近づいて 打とう	回転をコントロール
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	コースの打ち分け	攻めるボレー 守るボレー
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
	4かいのうち2かい ネットをこそう	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	フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	ランダムで 6回中4回 コートに入れよう

※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。