

2024年 4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	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	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 入門 難波	SⅡ 岡部	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅡ 金堂	10:15 入門 倉橋	SⅠ 大島	SⅠ 大島	SⅡ 金堂	SⅠ 岡部	SⅢ 曾我	9:25	A	SⅠ 一柳(金堂)	SⅡ 大島	9:25	A	SⅠ 中村	SⅢ 一柳(金堂)		
11:05										10:45				10:45							
11:10	B	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅡ 難波	SⅠ 曾我(金堂)	SⅢ 神野	SⅠ 倉橋	SⅡ 大島	入門 金堂	SⅠ 大島	SⅠ 曾我	SⅡ 岡部	10:50	B	SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:50	B	SⅡ 神野	SⅢ 中村(金堂)		
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	 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	グリーン 金堂	入門 曾我	12:10	J0	オレンジ 神野	入門 一柳		
13:10	C	SⅠ 難波	ゲームⅢ 神野	入門 金堂	SⅠ 神野	SⅡ 曾我	ゲームⅢ 大島	SⅡ 大島	ゲームⅢ 一柳	入門 神野	SⅡ 曾我	13:00	C	オレンジ 大島	SⅡ 曾我(金堂)	13:00	J1	レッド 一柳	オレンジ 中村	グリーン 金堂	
14:30												13:05	J1	大島		13:05	J1		中村	金堂	
14:35	D	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅢ 一柳(難波)	SⅡ 神野	SⅢ 曾我	入門 倉橋	SⅢ 一柳	入門 金堂	ゲームⅢ 一柳	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	14:00	J2	イエロー① 大島	14:00	J2	オレンジ 中村(金堂)	グリーン 神野			
15:55												15:00				15:00					
16:00	J4	16:10～ レッド 神野	オレンジ 難波	 レンタルコート	 レンタルコート	16:10～ レッド 一柳	オレンジ 曾我	 レンタルコート	 レンタルコート	16:10～ レッド 神野	オレンジ 曾我	15:55	J3	レッド 金堂	オレンジ 曾我	15:55	J3	レッド 金堂	オレンジ 中村	イエロー① 一柳	
16:50	J5	オレンジ 神野	グリーン 一柳(難波)	レッド 金堂	オレンジ 神野	グリーン 曾我	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 神野	16:00	J4	オレンジ 曾我	グリーン 大島	16:00	J4	オレンジ 曾我	グリーン 大島		
16:55												16:55	E	オレンジ 金堂	グリーン 一柳	16:55	E	オレンジ 金堂	グリーン 一柳	ベアレンツ 大島	
17:45	J6	 レンタルコート	イエロー① 神野	 レンタルコート	イエロー① 金堂	グリーン 倉橋	イエロー① 大島	オレンジ 金堂	イエロー① 神野	グリーン 曾我	イエロー① 大島	17:45	J5	金堂	一柳	大島	17:45	J5	金堂	一柳	大島
18:50	G	SⅠ 一柳	イエロー② 難波	19:20～ 入門 曾我	イエロー② 神野	イエロー② 大島	SⅢ 一柳	SⅠ 神野(金堂)	SⅡ 一柳	19:20～ 入門 神野	イエロー② 大島	17:50	J6	 レンタルコート	イエロー① 一柳	17:50	J6	 レンタルコート	イエロー① 一柳		
20:10	H	SⅠ 神野	SⅡ 一柳	SⅡ 曾我	SⅢ 神野	SⅠ 一柳	SⅡ 曾我	入門 神野	SⅠ 一柳(金堂)	SⅡ 神野	SⅢ 大島	18:40	G	イエロー② 金堂	イエロー③ 曾我	18:40	G	イエロー② 金堂	イエロー③ 曾我		
20:15												20:10				20:10					
21:35	I	入門 神野	SⅢ 一柳	SⅠ 神野	SⅢ 曾我	SⅠ 曾我	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 大島	20:15	H	SⅠ 金堂	SⅡ 曾我	20:15	H	SⅠ 金堂	SⅡ 曾我		
21:40												21:35				21:35					
23:00												23:00	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我	23:00	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我		

インドアテニススクール

オンライン多治見

(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
オンパワダ多治見
 (0572)29-5002



HomePage NetShop Instagram

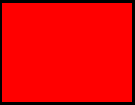
スクールカレンダー

4 月期 4 月 1 日 (月) ～ 4 月 2 8 日 (日)

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				

5 月期 5 月 5 日 (日) ～ 6 月 1 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	29	30	31	6/1

 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。

- 4 月 2 9 日 (月) ～ 5 月 4 日 (土) は、通常レッスンお休みとなります。
- 5 月期の休会・退会の受付は 4 月 1 5 日 (月) までとなります。
- 6 月期の休会・退会の受付は 5 月 1 5 日 (水) までとなります。

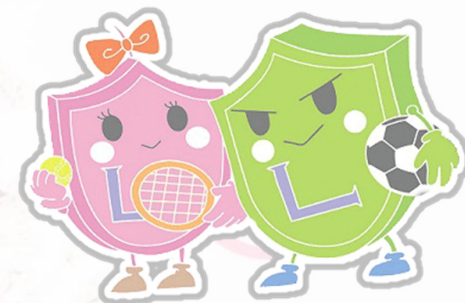
インドアテニススクール

オンバウンド多治見

楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

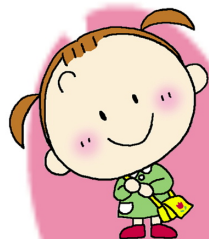
一般クラスレッスンカリキュラム

4月期テーマ「バックストロークの上達」



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・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	安定感 打点が大事！	高さの調節で 飛ばす距離を考えよう	打つ場所で 飛ばす距離を考えよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	回転をかけて安定させよう トップスピン	回転をかけて安定させよう スライス	アプローチで 回転をかけて打とう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	リズムを変えて 相手を崩そう	スライスを使って テンポを変えよう	緩急をつけて 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 速いテンポに対応	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。



4・5月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
4月	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう 	ラケットのもちかたをおぼえよう	打点とスイングの確認	フットワークの使い方を覚えよう
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	したからうえにふりきってみよう	順回転を覚えよう	スピンとフラットを打ち分けよう
3週目	ボールをとおくへとばしてみよう	ちからかげんをおぼえよう	高さを意識して返球しよう	スピンは高く安定！ フラット低く攻撃！
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	5かいのうち3かいネットをこそう	5回中3回コートに入れよう	高い打点で 5回中3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。