

2024年 5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				55歳からの らくらくテニス 岡部		S	SⅡ 大島	SⅢ 一柳	S	SⅠ 神野	SⅡ 一柳(金堂)							
9:40		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！																		
9:45	A	10:15 入門 難波	SⅡ 岡部	 SⅡ 金堂	10:15 入門 倉橋	SⅠ 大島	SⅠ 大島	SⅡ 金堂	SⅠ 岡部	SⅢ 曾我	A	SⅠ 一柳(金堂)	SⅡ 大島	9:25	A	SⅠ 中村	SⅢ 一柳(金堂)			
11:05		B	 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	B	SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:45	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	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		D	 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	 SⅡ 大島	 SⅡ 大島	14:00	J2	イエロー① 大島	14:35~ SⅠ 一柳	14:00	J2	オレンジ 中村(金堂)	グリーン 神野	
15:55		 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	15:00	D	レッド 金堂	オレンジ 曾我	15:00	J3	オレンジ 金堂	入門 中村	イエロー① 一柳	
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	16:00	J4	オレンジ 曾我	グリーン 大島	15:50	E	SⅠ 一柳	イエロー② 神野(金堂)	
16:55		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 金堂	16:50	E	オレンジ 神野	グリーン 大島	16:55	E	オレンジ 金堂	グリーン 一柳
17:50	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	イエロー① 金堂	イエロー① 一柳	17:45	J5	イエロー① 神野	イエロー① 大島	
18:40		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	18:40	J6	 レンタルコート	イエロー① 一柳	18:50	G	イエロー② 金堂	イエロー③ 曾我
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(鈴木)	SⅡ 神野	SⅢ 大島	20:10	H	SⅠ 金堂	SⅡ 曾我	20:15	H	SⅠ 金堂	SⅡ 曾我	
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	21:35	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我	21:40	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我
23:00		~22:30 一柳	SⅠ 神野	SⅢ 曾我	SⅠ 曾我	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	23:00			SⅢ 曾我						

インドアテニススクール

オンパケット多治見
 (0572) 29-5002





 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) ※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。
 ・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) ※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

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

6月期 6月2日(日)～6月29日(土)

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	29
30						

 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。

- 5月1日(水)～5月4日(土)、6月30日(日)は、通常レッスンお休みとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(水)までとなります。
- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(土)までとなります。

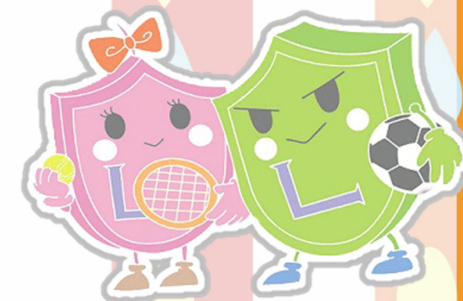
インドアテニススクール

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カリキュラム

5月期テーマ「ボレーの基本」



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	キャッチボールで 感覚を身に着けよう	リズム・バランス タイミングを合わせよう	積極的にボレーを 決めに行こう！	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ローボレーの安定 後ろ足でタメを作る	ミドルボレーの安定 肘をロックして打つ	フットワークを使って ラリーをしよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ハイボレーを しっかり決めよう	打球方向へ しっかり詰めよう	予測を立てて ポジショニングをしよう	まとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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
5月	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	安定感を上げよう
1週目	コーンでボールをキャッチしてみよう 	かまえてるときはあしをうごかさう	打点の確認 体の前で打とう！	打った後のかまえ直し
2週目	とおくからとんでくるボールになれよう	スプリットステップをおぼえよう 	同じ打点で打ち続けよう！	スプリットステップから速く動こう 
3週目	いっぱいうごいてネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	コーチとラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (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 ストローク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 ストローク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 ストローク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。