

2024年 8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								9:20	A	SⅠ 一柳(松岡)	SⅡ 大島	9:25	A	SⅠ 中村(松岡)	SⅢ 一柳(金堂)					
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	10:45	B	SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:50	B	SⅡ 神野	SⅢ 中村(金堂)		
11:05	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	12:10	JO	グリーン 金堂	入門 曾我	12:10	JO	オレンジ 神野	入門 一柳(松岡)		
11:10											12:10	L	オレンジ 神野	入門 一柳(松岡)	12:10	L	オレンジ 神野	入門 一柳(松岡)		
12:30											13:00	J0	グリーン 金堂	入門 曾我	13:00	J0	オレンジ 神野	入門 一柳(松岡)		
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	13:05	C	オレンジ 大島	SⅡ 曾我(金堂)	13:05	J1	レッド 一柳	オレンジ 中村	グリーン 金堂
14:30	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> SⅡ 大島	レンタルコート <開講クラス募集中> 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		
14:35	J4	16:10~ レッド 神野	オレンジ 難波	レンタルコート オレンジ 一柳	レンタルコート オレンジ 曾我	16:10~ レッド 神野	オレンジ 曾我	レンタルコート オレンジ 神野	レンタルコート オレンジ 曾我	15:00	D	レッド 金堂	オレンジ 曾我	14:50	J3	オレンジ 金堂	入門 中村	イエロー① 一柳		
15:55	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	15:05	J3	グリーン 金堂	イエロー① 曾我	15:55	E	SⅠ 一柳	イエロー② 神野		
16:00	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	16:00	E	オレンジ 曾我	入門 大島	16:00	E	SⅠ 一柳	イエロー② 神野			
16:55	G	SⅠ 一柳	イエロー② 難波	19:20~ イエロー② 入門 曾我	イエロー② 神野	イエロー② 大島	SⅢ 一柳	SⅠ 神野	SⅡ 一柳(松岡)	16:55	J5	オレンジ 金堂	グリーン 一柳	ベアレンツ 大島	17:10	F	イエロー② 神野	イエロー③ 中村		
17:45	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(松岡)	SⅡ 神野	SⅢ 大島	17:15	F	イエロー② 神野	イエロー③ 中村	17:15	F	イエロー② 神野	イエロー③ 中村	
18:40	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	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		
18:50												18:50	G	イエロー② 金堂	イエロー③ 曾我	インドアテニススクール オンバッド多治見 (0572)29-5002				
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(松岡)	SⅡ 神野	SⅢ 大島	20:10	H	SⅠ 金堂	SⅡ 曾我					
20:15	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	I	レンタルコート SⅢ 曾我	21:35	H	SⅠ 金堂	SⅡ 曾我		
21:35												21:35	H	SⅠ 金堂	SⅡ 曾我	21:40	I	レンタルコート SⅢ 曾我		
21:40												21:40	I	レンタルコート SⅢ 曾我	23:00					
23:00												23:00								



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。予め御承ください。



HomePage NetShop Instagram

スクールカレンダー

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30	7/31	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	30	31

9月期 9月1日(日)～9月28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					

 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。

- 8月12日(月)～8月17日(土)、9月29日(日)・30日(月)は、通常レッスンお休みとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(日)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(日)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テーマ
8月期テーマ サーブ&レシーブ



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	サーブのコツ サービスラインから 打ってみよう	グリップの握り方と 体の向きに注意して	プロは誰もが スプリットステップを している！	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	回転をかけるコツ 面方向と振る方向の違い	サーブの確率UP！ 肘から振り上げる	弾み上がりで レシーブしよう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	サーブのコースと ボレーまでイメージする	速いテンポで リターンダッシュ	サービスVSリターン どちらが先にネットを とれるか	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。



8月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
8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	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	正しい動作で ボール投げ
2週目	あたまのうえで うってみよう	トロフィーポーズを おぼえよう	グリップを覚えよう	グリップを覚えよう
3週目	ネットをこそう	とおくにとばそう	力加減を覚えよう	スライスサーブに 挑戦！
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 ラケットにあてよう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中2回 コートに入れよう	スライスサーブで 5回中2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。