

2025年 1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	S	SⅡ 大島	SⅢ 一柳	8:00	S	SⅠ 神野	SⅡ 一柳(松岡)
9:40		A		SⅡ 岡部		SⅡ 曾我寿		SⅠ 大島		SⅠ 岡部		SⅢ 曾我英		A		SⅠ 一柳	SⅡ 大島(松岡)	9:25	A	SⅠ 中村(松岡)	SⅢ 一柳	
9:45		10:15	入門 難波	10:15	入門 大島	10:15	入門 倉橋	SⅠ 大島	SⅡ 曾我寿	SⅠ 岡部	SⅢ 曾我英	9:25	A	SⅠ 一柳	SⅡ 大島(松岡)	9:25	A	SⅠ 中村(松岡)	SⅢ 一柳			
11:05		B		SⅡ 難波		SⅠ 曾我寿		SⅢ 大島		SⅠ 倉橋		SⅡ 大島		B		SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:45	B	SⅡ 神野(松岡)	SⅢ 中村	
11:10		B		SⅡ 難波		SⅠ 曾我寿		SⅢ 大島		SⅠ 倉橋		SⅡ 大島		B		SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:50	B	SⅡ 神野(松岡)	SⅢ 中村	
12:30		B		SⅡ 難波		SⅠ 曾我寿		SⅢ 大島		SⅠ 倉橋		SⅡ 大島		B		SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:50	B	SⅡ 神野(松岡)	SⅢ 中村	
13:10		C		SⅠ 難波		ゲームⅢ 神野		SⅡ 倉橋		ゲームⅢ 大島		SⅡ 大島		C		オレンジ 大島(松岡)	SⅡ 曾我英	12:10	JO	グリーン 曾我寿	入門 曾我英(松岡)	
14:30		C		SⅠ 難波		ゲームⅢ 神野		SⅡ 倉橋		ゲームⅢ 大島		SⅡ 大島		C		オレンジ 大島(松岡)	SⅡ 曾我英	12:10	JO	オレンジ 神野	入門 一柳(鈴木)	
14:35		D		SⅢ 一柳		SⅡ 曾我寿		SⅢ 曾我英		SⅡ 大島		ゲームⅢ 一柳		D		イエロー① 曾我寿	SⅠ 一柳	12:10	JO	オレンジ 神野	入門 一柳(鈴木)	
15:55		D		SⅢ 一柳		SⅡ 曾我寿		SⅢ 曾我英		SⅡ 大島		ゲームⅢ 一柳		D		イエロー① 曾我寿	SⅠ 一柳	12:10	JO	オレンジ 神野	入門 一柳(鈴木)	
16:00	J4	16:10~ レッド 神野	オレンジ 難波	16:10~ レッド 一柳	オレンジ 曾我寿	16:10~ レッド 一柳	オレンジ 曾我寿	16:10~ レッド 神野	オレンジ 曾我英	16:10~ レッド 神野	オレンジ 曾我英	15:00	J2	イエロー① 曾我寿	SⅠ 一柳	15:00	J2	オレンジ 中村(鈴木)	入門 神野(松岡)			
16:50	J5	オレンジ 神野	グリーン 一柳(難波)	レッド 曾我寿	オレンジ 神野	グリーン 曾我英	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 曾我寿	15:05	J2	イエロー① 曾我寿	SⅠ 一柳	14:35~	J2	オレンジ 中村(鈴木)	入門 神野(松岡)			
16:55	J5	オレンジ 神野	グリーン 一柳(難波)	レッド 曾我寿	オレンジ 神野	グリーン 曾我英	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 曾我寿	15:05	J2	イエロー① 曾我寿	SⅠ 一柳	14:35~	J2	オレンジ 中村(鈴木)	入門 神野(松岡)			
17:45	J6	イエロー① 神野	イエロー① 大島	グリーン 倉橋	イエロー① 曾我寿	グリーン 倉橋	イエロー① 曾我寿	オレンジ 大島	イエロー① 一柳	グリーン 神野	イエロー① 曾我寿	15:55	J3	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英(松岡)	14:50	J3	オレンジ 松岡	入門 中村			
17:50	J6	イエロー① 神野	イエロー① 大島	グリーン 倉橋	イエロー① 曾我寿	グリーン 倉橋	イエロー① 曾我寿	オレンジ 大島	イエロー① 一柳	グリーン 神野	イエロー① 曾我寿	15:55	J3	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英(松岡)	14:50	J3	オレンジ 松岡	入門 中村			
18:40	J6	イエロー① 神野	イエロー① 大島	グリーン 倉橋	イエロー① 曾我寿	グリーン 倉橋	イエロー① 曾我寿	オレンジ 大島	イエロー① 一柳	グリーン 神野	イエロー① 曾我寿	16:00	J4	オレンジ 曾我英	入門 大島(松岡)	15:50	E	SⅠ 一柳	イエロー② 神野(鈴木)			
18:50	G	SⅠ 一柳	イエロー② 難波	19:20~ イエロー② 入門 曾我英	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)	19:20~ イエロー② 入門 神野	イエロー② 大島	16:55	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	ベアレンツ 大島	17:10	E	SⅠ 一柳	イエロー② 神野(鈴木)		
20:10	H	SⅠ 神野	SⅡ 一柳	SⅡ 曾我英(鈴木)	SⅢ 神野	SⅠ 一柳	SⅡ 曾我寿	入門 神野	SⅠ 一柳(松岡)	SⅡ 神野(鈴木)	SⅢ 大島	17:45	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	大島	17:15	F	イエロー② 神野(鈴木)	イエロー③ 中村(松岡)		
20:15	H	SⅠ 神野	SⅡ 一柳	SⅡ 曾我英(鈴木)	SⅢ 神野	SⅠ 一柳	SⅡ 曾我寿	入門 神野	SⅠ 一柳(松岡)	SⅡ 神野(鈴木)	SⅢ 大島	17:50	J6	イエロー① 神野	イエロー① 大島	17:50	J6	イエロー① 神野	イエロー① 大島			
21:35	I	入門 神野	SⅢ 一柳	SⅠ 神野(鈴木)	SⅢ 曾我英	SⅠ 曾我寿	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	SⅡ 神野(鈴木)	SⅢ 大島	18:40	J6	イエロー① 神野	イエロー① 大島	18:40	J6	イエロー① 神野	イエロー① 大島			
21:40	I	入門 神野	SⅢ 一柳	SⅠ 神野(鈴木)	SⅢ 曾我英	SⅠ 曾我寿	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	SⅡ 神野(鈴木)	SⅢ 大島	18:50	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	18:50	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英			
23:00	I	入門 神野	SⅢ 一柳	SⅠ 神野(鈴木)	SⅢ 曾我英	SⅠ 曾我寿	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	SⅡ 神野(鈴木)	SⅢ 大島	20:10	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	20:10	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英			
		~22:30	一柳	神野(鈴木)	曾我英	曾我寿	一柳	神野	一柳	神野(鈴木)	大島	20:15	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	20:15	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英			
		~22:30	一柳	神野(鈴木)	曾我英	曾我寿	一柳	神野	一柳	神野(鈴木)	大島	21:35	I	イエロー① 神野	SⅢ 曾我英	21:35	I	イエロー① 神野	SⅢ 曾我英			
		~22:30	一柳	神野(鈴木)	曾我英	曾我寿	一柳	神野	一柳	神野(鈴木)	大島	21:40	I	イエロー① 神野	SⅢ 曾我英	21:40	I	イエロー① 神野	SⅢ 曾我英			

インドアテニススクール
オンバッド多治見
(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。

HomePage NetShop Instagram

スクールカレンダー

1 月期 1月4日(土)～1月31日(金)

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	

2 月期 2月1日(土)～2月28日(金)

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	

 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月1日(水)～1月3日(金)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(水)までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(土)までとなります。

インドアテニススクール

オンワード多治見

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

1月期テーマ「ストロークの上達」



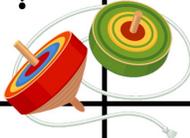
クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	フォア・バックハンド ストローク ラケットワーク	フォア・バックハンド ストローク フットワーク	フォア・バックハンド ストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	フォアハンドストローク 打点とフットワークの確認	バックハンドストローク 打点とフットワークの確認	ラリーを続ける ミスが減らそう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	トップスピン ラケットワークの確認	スライス ラケットワークの確認	ラリーの攻守 ミス減らす	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	トップスピン 厚い当たり 薄い当たり	スライス 厚い当たり 薄い当たり	状況に応じた球種でラリー ミス減らす	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。



1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
テーマ	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	とおくのボールにおいつこう 	テニピンをつかおう	打ったら構える！ 	素早くラケットをセット
2週目	さゆうにうごいてラケットにあてよう 	さゆうのうごき	ランダムでくるボールの対応 	踏み込み足でボールを飛ばそう
3週目	たくさんうごいてネットをこそう	ねらってうとう	ボレーボレーに挑戦 	ボールの軌道を意識しよう
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。