

2025年 2月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	10:15	入門 倉橋	10:15	入門 曾我寿	10:15	入門 曾我英	10:45	B	SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:50	B	SⅡ 神野(松岡)	SⅢ 中村					
11:05	B	SⅡ 難波		SⅠ 曾我寿		SⅢ 大島		SⅠ 倉橋		SⅡ 大島		SⅠ 曾我英		SⅡ 岡部		SⅠ 大島		SⅢ 一柳		12:10	B	SⅡ 神野(松岡)	SⅢ 中村			
11:10		SⅡ 難波		SⅠ 曾我寿		SⅢ 大島		SⅠ 倉橋		SⅡ 大島		SⅠ 曾我英		SⅡ 岡部		SⅠ 大島		SⅢ 一柳		12:10	JO	グリーン	入門 曾我英(松岡)			
12:30		SⅡ 難波		SⅠ 曾我寿		SⅢ 大島		SⅠ 倉橋		SⅡ 大島		SⅠ 曾我英		SⅡ 岡部		SⅠ 大島		SⅢ 一柳		12:10	JO	オレンジ	入門 一柳(鈴木)			
13:10		SⅠ 難波		ゲームⅢ 神野		入門 大島		SⅠ 神野		SⅡ 倉橋		ゲームⅢ 大島		SⅡ 大島		ゲームⅢ 曾我寿		入門 神野		SⅡ 曾我英		13:00	C	オレンジ	SⅡ 曾我英	
14:30	C	SⅠ 難波		ゲームⅢ 神野		入門 大島		SⅠ 神野		SⅡ 倉橋		ゲームⅢ 大島		SⅡ 大島		ゲームⅢ 曾我寿		入門 神野		SⅡ 曾我英		13:05	J1	オレンジ	SⅡ 曾我英	
14:35		SⅠ 難波		ゲームⅢ 神野		入門 大島		SⅠ 神野		SⅡ 倉橋		ゲームⅢ 大島		SⅡ 大島		ゲームⅢ 曾我寿		入門 神野		SⅡ 曾我英		13:05	J1	レッド 一柳(鈴木)	オレンジ 中村	グリーン 松岡
15:55	D	SⅢ 一柳		SⅡ 曾我寿		SⅢ 曾我英		入門 一柳		SⅢ 曾我寿		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		13:55	J2	イエロー①	SⅡ 曾我英	
16:00	J4	オレンジ 神野		SⅡ 曾我寿		SⅢ 曾我英		入門 一柳		SⅢ 曾我寿		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		14:00	J2	イエロー①	SⅡ 曾我英	
16:50	J5	グリーン 一柳(難波)		SⅡ 曾我寿		SⅢ 曾我英		入門 一柳		SⅢ 曾我寿		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		14:00	J2	イエロー①	SⅡ 曾我英	
17:45	J6	イエロー① 神野		SⅡ 曾我寿		SⅢ 曾我英		入門 一柳		SⅢ 曾我寿		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		14:35~	J2	オレンジ	SⅡ 曾我英	
18:40	J6	イエロー① 神野		SⅡ 曾我寿		SⅢ 曾我英		入門 一柳		SⅢ 曾我寿		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		ゲームⅢ 一柳		入門 神野		14:50	J3	オレンジ	入門 一柳	イエロー①
18:50	G	SⅠ 一柳		イエロー② 難波		SⅡ 曾我英		SⅢ 神野		SⅠ 大島		SⅡ 一柳		SⅠ 神野		SⅡ 一柳(松岡)		SⅠ 神野		SⅡ 一柳(松岡)		15:00	D	レッド	オレンジ	SⅠ 一柳
20:10	H	SⅠ 神野		SⅡ 一柳		SⅢ 神野		SⅠ 大島		SⅡ 一柳		SⅠ 神野		SⅡ 一柳(松岡)		SⅠ 神野		SⅡ 一柳(松岡)		SⅠ 神野		15:05	J3	レッド	オレンジ	SⅠ 一柳
20:15	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		15:55	J3	レッド	オレンジ	SⅠ 一柳
21:35		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		16:00	E	オレンジ	入門 大島	SⅠ 一柳
23:00		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		16:50	J4	オレンジ	入門 大島	SⅠ 一柳

インドアテニススクール
オンバッド多治見
(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) ※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。予め御承ください。

スクールカレンダー

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	

3月期 3月1日(土)～3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	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。

- 3月29日(土)～31日(月)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(土)までとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(土)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カリキュラム

2月期テーマ「ボレーの上達」



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 簡単なボレー	フォア・バックハンド ストローク 簡単なボレー	フォア・バックハンド ストローク 簡単なボレー・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	フォアハンドボレー 打点とフットワークの確認	バックハンドボレー 打点とフットワークの確認	ボレー対ストローク ゆっくり繋げるに挑戦	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ローボレー フットワーク・ラケットワークの 確認	ブロックボレー フットワーク・ラケットワークの 確認	平行陣対雁行陣 ボレー対ストローク	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ローボレー 低い軌道で返球	ハーフボレー ラケットワークの違い	サービスダッシュからの 1stボレー 相手前衛に取らせない	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。



2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
テーマ	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	あたまのうえで ボールをキャッチ 	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	まんなかにあてよう	バランスよくうとう	ボール投げの動作で 打ってみよう	高さを意識して打とう
3週目	ネットをこそう 	コートにいれよう	打点は高く! 	2ndサーブの安定 
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1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3回 コートに入れよう	5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。