

# 2025年 3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！				S 55歳からの らくらくテニス 岡部	S II 大島	S III 一柳	S S I 神野	S II 一柳(松岡)							
9:40		8:20	9:40	8:00	9:20		8:00	9:20									
9:45	A 10:15 入門 難波	S II 岡部	S II 大島	S I 倉橋	S I 大島	S II 曾我寿	S I 岡部	S III 曾我英	A S I 一柳	S II 大島(松岡)	A S I 中村(松岡)	S III 一柳					
11:05		11:10	11:05	11:10	11:05	11:10	11:05	11:10		10:45		10:45	10:45	10:50			
12:30	B ラケットコート <開講クラス募集中>	S II 難波	S I 曾我寿	S III 大島	S I 倉橋	S II 大島	入門 曾我寿	S I 大島	S I 曾我英	S II 岡部	B S I 大島	S III 一柳	B S II 神野(松岡)	S III 中村			
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30		12:10		12:10	12:10	12:10	
13:10	C S I 難波	ゲームⅢ 神野	入門 大島	S I 神野	S II 倉橋	ゲームⅢ 大島	S II 大島	ゲームⅢ 曾我寿	入門 神野	S II 曾我英	C オレンジ 大島(松岡)	S II 曾我英	J1 レッド 一柳(鈴木)	オレンジ 中村	グリーン 松岡		
14:30		14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30		13:05		13:05	13:05	13:05	13:05
14:35	D ラケットコート <開講クラス募集中>	S III 一柳	S II 曾我寿	S III 曾我英	入門 一柳	S III 曾我寿	入門 神野	ゲームⅢ 一柳	ラケットコート <開講クラス募集中>	ラケットコート <開講クラス募集中>	J2 イエロー① 曾我寿	S I 一柳	J2 オレンジ 中村(鈴木)	グリーン 神野(松岡)	J3 オレンジ 松岡	入門 中村	イエロー① 一柳
15:55		15:55	15:55	15:55	15:55	15:55	15:55	15:55	15:55	15:55				15:00		15:00	15:00
16:00	J4 レッド 神野	オレンジ 難波	ラケットコート	ラケットコート	16:10~ レッド 一柳	オレンジ 曾我寿	ラケットコート	ラケットコート	16:10~ レッド 神野	オレンジ 曾我英	J3 レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英(松岡)	S I 一柳	E オレンジ 曾我英(松岡)	E S I 一柳	イエロー② 神野(鈴木)	
16:50		16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50		16:00					16:00
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	オレンジ 神野	グリーン 大島	J5 オレンジ 曾我寿	ベアレンツ 大島	グリーン 一柳	F イエロー② 神野(鈴木)	イエロー③ 中村(松岡)
17:45		17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45		17:45	17:45		17:45
17:50	J6 ラケットコート	イエロー① 神野	ラケットコート	イエロー① 大島	グリーン 倉橋	イエロー① 曾我寿	オレンジ 曾我寿	イエロー① 神野	グリーン 曾我英	イエロー① 大島	J6 ラケットコート	イエロー① 一柳	G イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	G イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	
18:40		18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40		18:40		18:40			18:40
18:50	G S I 一柳	イエロー② 難波	19:20~ 入門 曾我英	イエロー② 神野	イエロー② 大島	S III 一柳	S I 神野	S II 一柳(松岡)	19:20~ 入門 神野	イエロー② 大島	G イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	H S I 曾我寿	S II 曾我英	H S I 曾我寿	S II 曾我英	
20:10		20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10		20:10		20:10		20:10	20:10
20:15	H S I 神野	S II 一柳	S II 曾我英	S III 神野	S I 一柳	S II 曾我寿	入門 神野	S I 一柳(松岡)	S II 神野(鈴木)	S III 大島	H S I 曾我寿	S II 曾我英	I S I 曾我寿	S II 曾我英	I S I 曾我寿	S II 曾我英	
21:35		21:35	21:35	21:35	21:35	21:35	21:35	21:35	21:35	21:35		21:35		21:35		21:35	21:35
21:40	I 入門 神野	S III 一柳	S I 神野	S III 曾我英	S I 曾我寿	S III 一柳	S II 神野	S III 一柳	S II 神野(鈴木)	ラケットコート <開講クラス募集中>	I ラケットコート	S III 曾我英	I ラケットコート	S III 曾我英	I ラケットコート	S III 曾我英	
23:00		23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00		23:00		23:00		23:00	23:00

インドアテニススクール  
**ONバドミントン多治見**  
(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) ※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

**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					

**4月期** 4月1日(火)～4月28日(月)

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。

- 3月29日(土)～31日(月)、4月29日(火)・30日(水) 通常レッスンお休みとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(土)までとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(火)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

## 3月期テーマ「ストローク(攻守)」



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	フォアハンド・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	守備練習 ミスの少ないショットの 習得	攻撃練習 コースを狙う	クロスラリー ショットに強弱をつける	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	守備(スライス) ラケットワーク	攻撃(チャンスボール) 高い打点で処理	攻守の判断 チャンスを見つけて 前に出る	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	対平行陣 ロブ	対平行陣 センターパスと ショートクロス	対平行陣 攻守の状況判断	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。



# 3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	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	ボールをとおく になげよう 	トスアップと ボール投げ	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげて うってみよう	したからうえに スイング 	1stサーブに挑戦	サービスダッシュに 挑戦しよう
3週目	とおくにボールを とばそう	サーブからコーチと ラリーをしてみよう	サーブ・レシーブ でラリーを続けよう 	サーブ・レシーブ でラリーをしよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。