

2025年 4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 一柳	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	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 🏸 レンタルコート <開講クラス募集中>	S II 難波	S I 曾我寿	S III 大島	S I 一柳	S II 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				
13:10		13:10	13:10	13:10	13:10	13:10	13:10	13:10		12:10		12:10	12:10	12:10		
14:30	C S I 難波	ゲームⅢ 神野	入門 大島	S I 神野	S II 一柳	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	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	
14:35		14:35	14:35	14:35	14:35	14:35	14:35	14:35	14:35	14:35		14:35		14:35	14:35	14:35
15:55	D 🏸 レンタルコート <開講クラス募集中>	S III 一柳	S II 曾我寿	S III 曾我英	入門 神野	ゲームⅢ 一柳	入門 神野	ゲームⅢ 一柳	🏸 レンタルコート <開講クラス募集中>	🏸 レンタルコート <開講クラス募集中>	D イエロー① 曾我寿	S I 一柳	J2 オレンジ 中村	グリーン 神野(松岡)		
16:00		16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00		16:00		16:00	16:00	16:00
16:55	J4 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 曾我寿	🏸 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 曾我英	J3 レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英	E オレンジ 曾我英	入門 大島	E S I 一柳	イエロー① 神野(鈴木)
16:55		16:55	16:55	16:55	16:55	16:55	16:55	16:55	16:55	16:55		16:55		16:55		16:55
17:45	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 大島	グリーン 一柳	レッド 大島	オレンジ 一柳	グリーン 曾我寿	J5 オレンジ 曾我寿	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)		
17:50		17:50	17:50	17:50	17:50	17:50	17:50	17:50	17:50	17:50		17:50		17:50	17:50	17:50
18:40	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 大島	🏸 レンタルコート	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 神野	イエロー① 大島	J6 ベアレント 大島	イエロー① 一柳	G イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英		
18:50		18:50	18:50	18:50	18:50	18:50	18:50	18:50	18:50	18:50		18:50		18:50	18:50	18:50
20:10	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		
20:15		20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15		20:15		20:15	20:15	20:15
21:35	H S I 神野	S II 一柳	S II 曾我英	S III 神野	S I 松岡	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		
21:40		21:40	21:40	21:40	21:40	21:40	21:40	21:40	21:40	21:40		21:40		21:40	21:40	21:40
23:00	I 入門 神野	S III 一柳	S I 神野	S III 曾我英	S I 神野	S III 曾我英	S I 曾我寿	S III 松岡	S II 神野	S III 一柳	I 🏸 レンタルコート <開講クラス募集中>	S III 曾我英	I 🏸 レンタルコート	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
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)
- ・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。

スクールカレンダー

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			

5月期 5月5日(月)～6月1日(日)

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						

 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。

- 4月29日(火)～5月4日(日)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(火)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(木)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

4月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」



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 ゆっくり打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	ネットミスを減らす 高い打点の確認	強く当ててみる 面の向きの確認	サーブ&レシーブ ラリーを楽しむ	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	フラットサーブ リラックスした腕の動き	ブロックリターン サーブの威力を利用して	サーブ&レシーブ 安定したラリー	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	スライスワイドサーブ スイング方向を意識	ワイドサーブのリターン 軸足のセットの確認	リターンダッシュ ボレーVSストローク	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
テーマ	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう	ラケットのまんなか にボールをあてよう	体のターンで準備	体の回転を意識しよう
2週目	ボールをワンバウンドで キャッチしよう	うったあとのしせいを かっこよくしよう!	順回転を覚えよう	ラケットワークの確認
3週目	ラケットのまんなか にボールをあてよう	ちからかげんを おぼえよう	高さを意識して 返球しよう	高い打点と低い打点で スイングを変えよう
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 ネットをこそう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中3回コートに 入れよう	高い打点で 5回中3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。