

2025年 5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	8:00	S	SⅡ 大島	SⅢ 一柳	8:00	S	SⅠ 神野	SⅡ 一柳(松岡)				
9:40							9:40		9:20				9:20							
9:45	A	10:15 入門 難波	SⅡ 岡部	10:15 入門 大島	SⅡ 曾我寿	10:15 入門 一柳	SⅠ 大島	SⅡ 曾我寿	SⅠ 岡部	SⅢ 曾我英	9:25	A	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	9:25	A	SⅠ 中村(松岡)	SⅢ 一柳		
11:05	B	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅡ 難波	SⅠ 曾我寿	SⅢ 大島	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	入門 曾我寿	SⅠ 大島	SⅠ 曾我英	SⅡ 岡部	10:45	B	SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:45	B	SⅡ 神野(松岡)	SⅢ 中村	
12:30		 レンタル コート 40分		 レンタル コート 40分		 レンタル コート 40分		 レンタル コート 40分		 レンタル コート 40分		12:10	JO	グリーン 曾我寿	入門 曾我英	12:10	JO	オレンジ 神野	入門 一柳(鈴木)	
13:10	C	SⅠ 難波	ゲームⅢ 神野	入門 大島	SⅠ 神野	SⅡ 一柳	ゲームⅢ 大島	SⅢ 大島	ゲームⅢ 曾我寿	入門 神野	SⅡ 曾我英	13:00	C	オレンジ 大島	SⅡ 曾我英	13:00	J1	レッド 一柳 (鈴木)	オレンジ 中村	グリーン 松岡
14:30	D	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅢ 一柳	SⅡ 曾我寿	SⅢ 曾我英	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅢ 曾我寿	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＞	14:00	J2	イエロー① 曾我寿	14:35～ SⅠ 一柳	14:00	J2	オレンジ 中村	グリーン 神野(松岡)	
15:55	J4	16:10～ 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	15:00	D	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英	15:00	J3	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英	イエロー① 一柳
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 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	16:00	E	オレンジ 曾我英	入門 大島	16:00	E	SⅠ 一柳	イエロー② 神野(鈴木)	
17:45	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(松岡)	 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	16:50	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	16:50	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	イエロー③ 中村(松岡)
18:50	G	SⅠ 一柳	イエロー② 難波	19:20～ 入門 曾我英(松岡)	イエロー② 神野	イエロー② 大島	SⅢ 一柳	SⅠ 神野	SⅡ 一柳(鈴木)	19:20～ 入門 神野	イエロー② 大島	17:50	J6	ベアレンツ 大島	イエロー① 一柳	17:50	F	イエロー② 神野(鈴木)	イエロー③ 中村(松岡)	
20:10	H	SⅠ 神野	SⅡ 一柳	SⅡ 曾我英	SⅢ 神野	SⅠ 鈴木	SⅡ 曾我寿	入門 神野	SⅠ 一柳(鈴木)	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	
21:35	I	入門 神野	SⅢ 一柳	SⅠ 神野(松岡)	SⅢ 曾我英	SⅠ 鈴木	SⅢ 曾我寿	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	SⅡ 神野(鈴木)	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	21:35	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	21:35	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	
23:00		～22:30 一柳		SⅠ 神野(松岡)	SⅢ 曾我英	SⅠ 鈴木	SⅢ 曾我寿	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	SⅡ 神野(鈴木)	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	21:40	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我英	21:40	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我英	

インドアテニススクール

オンパッド多治見

(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。予め御了承ください。

インドアテニススクール
オンバウンド多治見
(0572)29-5002



HomePage NetShop Instagram

スクールカレンダー

5 月期 5月5日(月)～6月1日(日)

日	月	火	水	木	金	土
		4/29	4/30	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						

6 月期 6月2日(月)～6月29日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	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						

 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。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(木)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は6月15日(日)までとなります。
- 6月30日(月)は7月期1週目のレッスン日となります。

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

5月期テーマ「ラリーの上達」



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	ストローク① 打つ場所をマスター	ストローク② 足の動きは結構大事	簡単なラリー 戻るまでがテニス	楽しくラリー 苦手を無くそう
ステップⅠ	ラケットの準備を素早く 振り遅れを減らそう	スプリットステップ 左右の動きのフットワーク	ラリーの安定 相手を見ながら動く	ゲーム展開に挑戦 後衛の役割
ステップⅡ	ボディーターンでセット 身体でセットの感覚	オープンスタンスをマスター 遠いボールでも対応	ボレー対ストローク スタンスの使い分け	ゲーム展開でのボディーワーク 後衛で狙った場所へ
ステップⅢ	ボディーターンで パワーを伝える ミート率を上げつつ攻撃	フットワークを駆使 強弱のあるテンポへの対応	対平行陣でも打ち合う 前後・左右・強弱に対応	ゲーム展開での狙い リラックス状態で 状況とコースの判断

※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。



5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	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	みぎがわでうってみよう 	みぎとひだりをつかってうとう 	打ちやすい打点を覚えよう	高さを意識して返球しよう
2週目	ひだりがわでうってみよう	かまえて！ スプリットステップ！ 	打った後の動作を意識しよう	フットワークを意識して素早く動こう
3週目	いっぱいうごいて ネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	ラリーを続けよう	ラリーを繋げる為には
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (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 ストローク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 ストローク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 ストローク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。