

2025年 7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 岡部	10:15 入門 大島 曾我寿	NEW SⅠ 大島	SⅡ 岡部	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	NEW SⅠ 岡部	SⅡ 難波	SⅠ 曾我寿	SⅢ 大島	SⅠ 岡部	SⅡ 大島	入門 曾我寿	SⅠ 大島	10:45	B	SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:45	B	SⅡ 神野	SⅢ 中村(松岡)	
11:10										10:50				10:50				
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	 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	入門 大島	SⅡ 一柳	SⅢ 大島	ゲームⅢ 曾我寿	13:00	C	オレンジ 大島	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
14:30										13:05	J1			13:55	J1			
14:35	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	14:00	J2	イエロー① 曾我寿	SⅠ 一柳	14:00	J2	オレンジ 中村	グリーン 神野(松岡)	
15:55										14:35~				14:50	J3	入門 中村	イエロー① 一柳(鈴木)	
16:00	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	15:00	D	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英	15:05	E	SⅠ 一柳		
16:50										15:55	J3			16:00	E	SⅠ 一柳	イエロー② 神野(鈴木)	
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 大島	レッド 大島	オレンジ 一柳	16:50	J4	オレンジ 曾我英	入門 大島	16:55	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	
17:45										17:45	J5			17:10	F	イエロー② 神野(鈴木)	イエロー③ 中村(松岡)	
17:50	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	17:50	J6	ベアレンツ 大島	イエロー① 一柳	17:15				
18:40										18:40				18:35				
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)	18:50	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	インドアテニススクール バンケット多治見 (0572)29-5002  HomePage NetShop Instagram				
20:10										20:10	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英					
20:15	H	SⅠ 神野	SⅡ 一柳	SⅡ 曾我英	SⅢ 神野	SⅠ 一柳	SⅡ 曾我寿	入門 神野	SⅠ 一柳(鈴木)	20:15								
21:35										21:35	I	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅢ 曾我英					
21:40	I	入門 神野	SⅢ 一柳	SⅠ 神野(松岡)	SⅢ 曾我英	SⅠ 曾我寿	SⅢ 一柳	SⅡ 神野	SⅢ 一柳	21:40								
23:00		~22:30 一柳								23:00								



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。

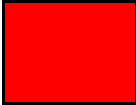
スクールカレンダー

7 月期 6月30日(月)～7月27日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/30	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						

8 月期 7月28日(月)～8月30日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/28	7/29	7/30	7/31	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。

8月11日(月)～16日(土)は通常レッスンお休みになります。

8月31日(日)は9月期1週目のレッスン日になります。

●8月期の休会・退会の受付は7月15日(火)までとなります。

●9月期の休会・退会の受付は8月17日(日)までとなります。

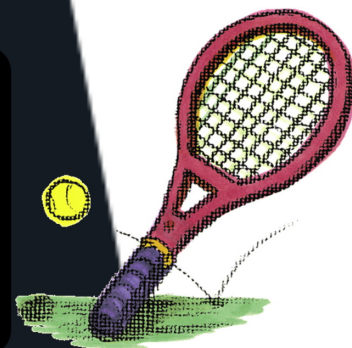
インドアテニススクール

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テーマ

7月期テーマ ネットプレーの上達

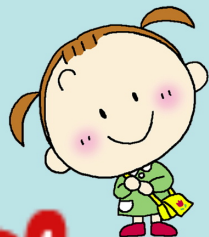


クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	ストローク基本 打つ場所をマスター！	ストローク基本 打ち終わりまでキッチリ！	サーブ基本・ストローク 何事も準備から！	簡単なサーブから 打ち合い 打ったら次！
ステップⅠ	ボレーで良い音を 鳴らそう フォアボレー！ インパクトが命！	バックボレーをマスター 自分に合ったボレー！ 片手？両手？	ボレー＆スマッシュ レティポジションから 的確に！	ボレー対ストローク 思いやりの キャッチボール
ステップⅡ	ハーフボレーに挑戦！ セット位置と フォロースルー	とことん守備 ボレー・スマッシュで 鉄壁	とことん攻撃 アングル？パンチ？ スマッシュ？	平行陣でのボレーで フィニッシュ！ 緩急の展開 技orパワー
ステップⅢ	相手の強打をブロック 足を踏み込まない	ボレー後の動き 詰めるか詰めないか 状況判断	アングルに打たせる配球 思い切ってアングルを 空ける	サービス・リターンダッシュ を駆使 フィニッシュまでのプロセス

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ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。

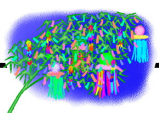
※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。

※ゲームクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。



7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	たくさんうごいてラケットにあてよう	ふみこみあしはどっち？ 	ボールの高さに合わせよう 	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	みぎとひだりであてよう 	ネットにちかづいてうとう	フットワークを使ってボレーをしよう	打つタイミングを意識しよう
3週目	ネットにちかづいてうとう	ストロークはラケットよこ ボレーはラケットたて 	左右の打ち分け	飛ばす距離を変えてみよう
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。