

2025年 8月レッスンスケジュール (夏休みジュニア6クラス増設中)

		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	13:00	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			13:05	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	イエロー① 夏休み増設クラス 大島	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	14:35~ SⅠ 一柳	14:00	J2	オレンジ 中村	グリーン 神野(松岡)	
15:55										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	SⅠ 一柳
16:00	J4	16:10~ レッド 神野	オレンジ 難波	グリーン 夏休み増設クラス 神野	 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	15:55	J3			15:55	J3			
16:50										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)	
16:55	J5	オレンジ 神野	グリーン 一柳	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			16:50	J4			
17:45										16:55	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	17:10	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	
17:50	J6	グリーン 夏休み増設クラス 難波	イエロー① 神野	オレンジ 夏休み増設クラス 曾我寿	イエロー① 大島(松岡)	グリーン 夏休み増設クラス 池田	イエロー① 曾我寿	オレンジ 曾我寿	イエロー① 神野	17:45	J6	ベアレンツ 大島	イエロー① 一柳	17:45	J6	ベアレンツ 大島	イエロー① 一柳	
18:40										17:50	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	18:35	F	イエロー② 神野(鈴木)	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)	18:40				18:50	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	
20:10										20:10	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	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	I	 レンタルコート <開講クラス募集中>	SⅢ 曾我英	21:35	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我英	
21:35										21:40				21:40				
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	23:00				23:00				
23:00																		

インドアテニススクール

オンヴァッド多治見

(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
ONバッド多治見
(0572)29-5002



HomePage NetShop Instagram

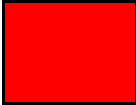
スクールカレンダー

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

9 月期 8月31日(日)～10月2日(木)

日	月	火	水	木	金	土
8/31	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	10/1	10/2		

 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)、9月14日(日)、9月22日(月)～25日(木)は、通常レッスンお休みとなります。

- 9月期の休会・退会の受付は8月17日(日)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)までとなります。

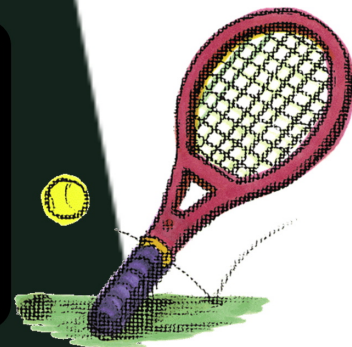
インドアテニススクール

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

8月期テーマ サーブの上達



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・ボレーの基本 テイクバックって 知ってますか？	ストローク・ボレーの基本 足の動きは結構大事！	ストロークでの グリップチェンジ テニスは構えから！	簡単なラリー 戻るまでがテニス！
ステップⅠ	確率の高いサーブ トスの位置と ボールの軌道	サーブからラリー スピード調整でミスを 減らす	普段より速いサーブ ラケットヘッドの 動きに着目	サーブの使い分け 直線？曲線？
ステップⅡ	スピードとコントロールの 管理 腕の脱力 & プロネーション！	曲がるスライスサーブ 変化にこだわる！	球種の使い分け 緩急を考えリズムを 変化	自信のセカンドサーブ 回転で安心を手に入 れる
ステップⅢ	スピードと確率の管理 打てると入るは違う!?	コースを考える 相手の返球を想定	回転量の調整 自分の武器を作る	サーブの利点を活かす セカンドでも強打 されない工夫

※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。



8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	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	握り方の確認
2週目	あたまのうえで うってみよう	あたまのうえに トスをあげよう	グリップを覚えよう	正しい打点で打とう
3週目	よこむきをつくって うってみよう	ななめを ねらおう	力加減を覚えよう	打ち終わりを 意識しよう
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 ラケットにあてよう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中2回 コートに入れよう	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。