

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

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

インドアテニススクール  
ON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

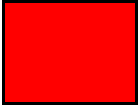
# スクールカレンダー

**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。

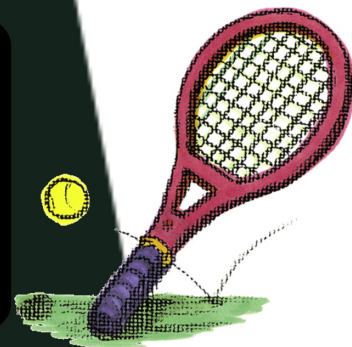
インドアテニススクール

**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<br>テイクバックって<br>知ってますか？      | ストローク・ボレーの基本<br>足の動きは結構大事！    | ストロークでの<br>グリップチェンジ<br>テニスは構えから！ | 簡単なラリー<br>戻るまでがテニス！              |
| ステップⅠ | 確率の高いサーブ<br>トスの位置と<br>ボールの軌道             | サーブからラリー<br>スピード調整でミスを<br>減らす | 普段より速いサーブ<br>ラケットヘッドの<br>動きに着目   | サーブの使い分け<br>直線？曲線？               |
| ステップⅡ | スピードとコントロールの<br>管理<br>腕の脱力 &<br>プロネーション！ | 曲がるスライスサーブ<br>変化にこだわる！        | 球種の使い分け<br>緩急を考えリズムを<br>変化       | 自信のセカンドサーブ<br>回転で安心を手<br>に入れる    |
| ステップⅢ | スピードと確率の管理<br>打てると入るは違う!?                | コースを考える<br>相手の返球を想定           | 回転量の調整<br>自分の武器を作る               | サーブの利点を活かす<br>セカンドでも強打<br>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<br>うえなげ          | ボールなげ<br>うえなげ        | 正しい動作で<br>ボール投げ   | 握り方の確認            |
| 2週目 | あたまのうで<br>うってみよう       | あたまのうえに<br>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<br>うってみよう    | ななめを<br>ねらおう         | 力加減を覚えよう          | 打ち終わりを<br>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<br>ラケットにあてよう | 5かいのうち3かい<br>ネットをこそう | 5回中2回<br>コートに入れよう | 5回中3回コートに<br>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。