

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 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 松岡	SⅡ 一柳		
9:40							9:40		9:20				9:20					
9:45	A	10:15 入門 曾我英 岡部	10:15 入門 大島 曾我寿	SⅠ 大島	SⅡ 岡部	SⅠ 池田	SⅡ 曾我寿	SⅠ 岡部	SⅢ 池田	9:25	A	SⅠ 一柳	SⅡ 大島	9:25	A	SⅠ 中村(松岡)	SⅢ 一柳	
11:05										10:45				10:45				
11:10	B	SⅠ 岡部	SⅡ 曾我英	SⅠ 曾我寿	SⅢ 大島	SⅠ 岡部	SⅡ 大島	入門 曾我寿	SⅠ 池田	10:50	B	SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:50	B	SⅡ 一柳(鈴木)	SⅢ 中村(松岡)	
12:30										12:10				12:10				
		 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 鈴木	入門 中村	
13:10	C	SⅠ 曾我英	ゲームⅢ 岡部	入門 大島	SⅠ 一柳	入門 大島	SⅡ 岡部	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	オレンジ 鈴木	グリーン 松岡
14:30										13:05	J1			13:55				
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	ゲームⅢ 募集中 中村	SⅢ 曾我寿	入門 池田	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 松岡	
15:55										15:00				14:50	J3	入門 中村	イエロー① 一柳(鈴木)	
16:00	J4	 レンタルコート	オレンジ 曾我英	 レンタルコート	 レンタルコート	16:10~ レッド 大島	オレンジ 中村	 レンタルコート	 レンタルコート	15:55	J3	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英	15:55	J3			
16:50	J5	オレンジ 曾我英	グリーン 一柳	レッド 曾我寿	オレンジ 一柳	グリーン 大島	グリーン 曾我寿	レッド 大島	オレンジ 一柳	16:00	E	オレンジ 曾我英	入門 大島	16:50	E	SⅠ 一柳	イエロー② 松岡	
17:45	J6	 レンタルコート	イエロー① 曾我英	 レンタルコート	大島(松岡)	イエロー① 曾我寿	イエロー① 曾我寿	オレンジ 曾我寿	イエロー① 池田	16:55	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	17:10				
18:50	G	SⅠ 一柳	イエロー② 鈴木	19:20~ 入門 曾我英(松岡)	イエロー② 一柳	イエロー② 大島	SⅢ 中村	SⅠ 鈴木	SⅡ 一柳	17:45	J6	ベアレンツ 大島	イエロー① 一柳	17:15	F	イエロー② 鈴木	イエロー③ 中村	
20:10										17:50	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	18:35				
20:15	H	SⅠ 鈴木	SⅡ 一柳	SⅡ 曾我英(松岡)	SⅢ 一柳	SⅠ 中村	SⅡ 曾我寿	入門 大島	SⅠ 一柳(鈴木)	18:40								
21:35										18:50								
21:40	I	入門 鈴木 ~22:30	SⅢ 一柳	SⅠ 松岡	SⅢ 曾我英	SⅠ 曾我寿	SⅢ 中村	SⅡ 大島	SⅢ 一柳	20:10	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	20:15				
23:00										21:35	I	 レンタルコート <開講クラス募集中>	SⅢ 曾我英	21:40				
										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
オンバウンド多治見
(0572)29-5002



HomePage NetShop Instagram

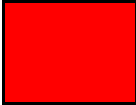
スクールカレンダー

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		

10月期 10月3日(金)～10月30日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					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	

 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。

9月14日、22日～25日、10月31日は通常レッスンお休みになります。

- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)までとなります。

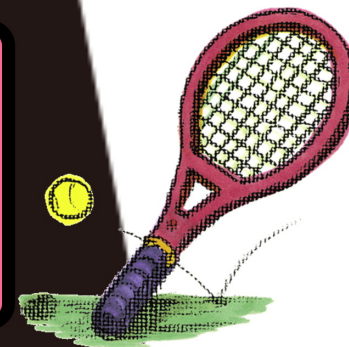
インドアテニススクール

オンバウンド多治見

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

9月期テーマ ストローク(攻守)



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・サーブの基本① 打つ場所をマスター！	ストローク・サーブの基本② 打ち終わりまでキッチリ！	ストロークでのフットワーク 戻るまでがテニス！	簡単なラリー テニスは構えから！
ステップⅠ	コンパクトなテイクバック ミート率を上げる！	とことん守備 ネットミス減らす軌道	攻めの厚い当たりでパチン コース・軌道を変える！	雁行陣での展開 ラリー中の攻守の判断
ステップⅡ	対平行陣 スピンorスライス 相手の足元でミスを誘う	スライスで守備 対平行陣に対してロブ！	浅いボールの処理 決めるか？ミスさせるか？	フィニッシュまでの展開 組み立てを意識する！
ステップⅢ	深いボールの処理 軸足を上手く使って対応	低く滑るスライス 思い切って厚く当てる	ダブルス巧者 スライスアプローチで 攻める	攻守のメリハリ ペアと連携！

※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。



9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	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	うえになげて じぶんでキャッチ！ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげて じぶんでうとう	ちからかげんを おぼえよう	狙って打とう	力加減を覚えよう
3週目	ネットをこそう 	スマッシュ！！	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け 
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。