

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

インドアテニススクール

オンザコート多治見

(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

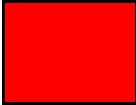
スクールカレンダー

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	

11月期 11月1日(土)～11月28日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						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	

 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。

- ・ 10月31日は通常レッスンお休みになります。
- ・ 11月29日・30日は12月期になります。

- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(土)までとなります。

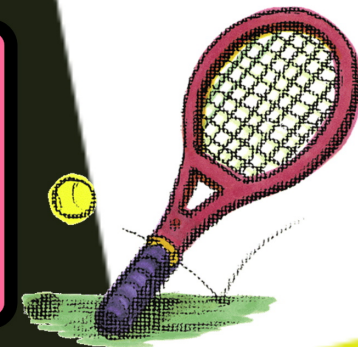
インドアテニススクール

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

10月期テーマ サーブ&レシーブの安定



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① 打ち終わりまでキッチリ！	ストローク・ボレーの基本② 足の動きは結構大事！	グリップの持ち方確認 何ごとも準備から！	ラリーを続ける 戻るまでがテニス！
ステップⅠ	ネットミス減らす 打球ポイントを揃える	強く当ててみる ラケットワークの確認	レシーブの心構え テンポが上がる！	サーブ&レシーブ お互いミスを減らす
ステップⅡ	フラットorスライスサーブ リラックスした腕の動き	曲がるサーブをレシーブ！ 変化に慣れましょう	サーブ&レシーブ 相手のミートを外させる	サーブからのゲーム展開 有利・不利を理解
ステップⅢ	スライスでワイドにサーブ スイング方向を意識	ワイドサーブのリターン 軸足のセットの確認	リターンダッシュ ボレーvsストローク	お互いダッシュからの展開 先手を取ってポイント奪取

※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。



10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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	したつきを してみよう 	ラケットの にぎりかたを おぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで ボールをうとう 	だてんを おぼえよう 	テイクバックは上から	チャンスボールの 打ち込み
3週目	ラケットのまんなか にあてよう	みぎとひだりを うとう	遠いボールを 追いかけて打とう 	繋ぐボールと 攻めるボール
4週目	バッジチャレンジ 4かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	バッジチャレンジ 走らされたボールを コートに入れよう	バッジチャレンジ フォア・バック・ チャンスボール 3球連続入れよう

※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。