

2025年 11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	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	10:45	B	SⅠ 大島	SⅢ 一柳	10:45	B	SⅡ 一柳(鈴木)	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 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	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	ゲームⅢ 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	D	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英	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 曾我英	オレンジ 曾我英	16:10~ レッド 大島	オレンジ 中村	16:10~ レッド 池田	オレンジ 曾我英	16:00	E	レンタルコート 入門 大島	15:55	J3		15:50	E	SⅠ 一柳	イエロー② 松岡	
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 曾我英	オレンジ 曾我英	大島(池田)	グリーン 大島	16:50	J4	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	16:55	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	
17:45	J6	レンタルコート 曾我英	イエロー① 大島	イエロー① 曾我寿	イエロー① 池田	グリーン 池田	イエロー① 大島	17:45	J6	ベアレンツ 大島	イエロー① 一柳	17:50	J6		17:15	F	イエロー② 鈴木	イエロー③ 中村
18:40										17:50				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	18:50	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	18:35				
20:10	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)	20:10	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 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				
20:15	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	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 曾我英	SⅢ 曾我英					
21:35										21:40								
21:40										23:00								
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。

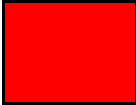
スクールカレンダー

1 1 月期 1 1月1日(土)～1 1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	

1 2 月期 1 1月29日(土)～1 2月26日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						29
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
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。

・ 1 2月27日(土)～1 月3日(土)は通常レッスンお休みになります。

● 1 2月期の休会・退会の受付は1 1月15日(土)までとなります。

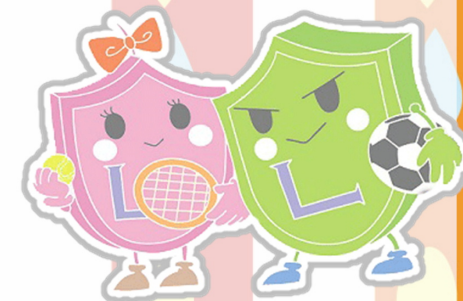
● 来年1月期の休会・退会の受付は1 2月15日(月)までとなります。

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カリキュラム

11月期テーマ「ラリーの上達」



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	フォアハンドストローク サーブ	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
ステップⅠ	ストローク 打ちやすい高さ とタイミング	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー ラケットの当て方	ボレーのフットワーク 打ちやすい動き方
ステップⅡ	ミスをさせるストローク 止まって軸を作る	下がらず返球 ライジングに挑戦	ボレー返球 打たせないボール	ゲーム 前衛に決めさせる
ステップⅢ	ストロークのフットワーク 打つまでの間をおく	対ボレーヤー ポジションと配球	並行陣 浮かせないボレー	ゲーム ペアとの連携を

※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。



11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	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	テニピンで ハイタッチ！！	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	ラケットをたかく じゅんびしよう	まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう	低い打点と高い打点
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	ラリーを繋げる為には	軸足と踏み込み足
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・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 3回繋げよう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 5回繋げよう

※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。