

# 2026年 2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お気を付けください！				8:20	55歳からの らくらくテニス 岡部	S 岡部	SⅡ 岡部	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 一柳	SⅡ 曾我寿	SⅠ 田中	SⅡ 岡部	SⅠ 池田	SⅡ 曾我寿	SⅠ 岡部	SⅢ 池田	9:25	A	SⅠ 岡部	SⅡ 中村	9:25	A	SⅠ 中村	SⅢ 一柳	
11:05		11:10	B	SⅠ 岡部	SⅡ 曾我英	SⅠ 曾我寿	SⅢ 一柳	SⅠ 岡部	SⅡ 田中	入門 曾我寿	SⅠ 池田	SⅠ 池田		SⅡ 岡部	10:45	B		SⅠ 中村	SⅢ 一柳	10:45
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	 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	レッド 松岡	入門 中村	
13:10	C	SⅠ 曾我英	ゲームⅢ 岡部	入門 英樹	SⅠ 一柳	入門 田中	SⅡ 岡部	SⅢ 一柳	ゲームⅢ 曾我寿	入門 池田	SⅡ 岡部	13:00	C	オレンジ 中村	SⅡ 曾我英	13:00	J1	オレンジ 一柳	グリーン 松岡	
14:30		13:05	13:55	14:00	15:00	15:05	15:55	16:00	16:50	16:55	17:45	17:50		18:40	18:50	20:10		20:15	21:35	21:40
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	 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 中村	SⅠ 一柳	14:00	J2	オレンジ 中村	グリーン 松岡	
15:55		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 田中	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 岡部	15:55	J3		レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英	15:55
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 田中	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 岡部	16:00	E	 レンタルコート	入門 曾我寿	16:00	E	SⅠ 一柳	イエロー② 松岡	
16:50		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	オレンジ 田中	グリーン 曾我寿	レッド 池田	オレンジ 一柳		グリーン 曾我寿	16:55	J5		オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	17:10
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	イエロー① 一柳	 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 英樹	17:45	J6	 レンタルコート	イエロー① 一柳	17:50	J6	イエロー② 松岡	イエロー③ 中村	
18:40		18:50	G	SⅠ 一柳	イエロー② 曾我寿	19:20～ 入門 曾我英(松岡)	田中	イエロー② 田中	SⅢ 中村	SⅠ 池田	SⅡ 一柳	19:20～ 入門 曾我英		池田	18:50	G		イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	19:20～ 入門 曾我英
20:10	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 一柳	SⅡ 曾我英(松岡)	SⅢ 田中	SⅠ 中村	SⅡ 曾我寿	入門 曾我寿	SⅠ 一柳	SⅡ 曾我英	SⅢ 田中	20:10	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	20:15	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	
21:35		21:40	I	入門 曾我寿	SⅢ 一柳	SⅠ 松岡	SⅢ 田中	SⅠ 曾我寿	SⅢ 中村	SⅡ 一柳	 レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	SⅡ 田中		 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	21:40
23:00												23:00								

インドアテニススクール  
オンザウッド多治見  
(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

**2月期** 2月1日(日)～2月28日(土)

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

**3月期** 3月1日(日)～3月28日(土)

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
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。

・ 3月29日(日) ～ 3月31日(火)は通常レッスンがお休みになります。

○ 3月期の振替・欠席は2月22日(日)からサービスエースにて予約可能となります。

○ 3月期の休会・退会の受付は2月15日(日)までとなります。

○ 4月期の休会・退会の受付は3月15日(日)までとなります。

インドアテニススクール

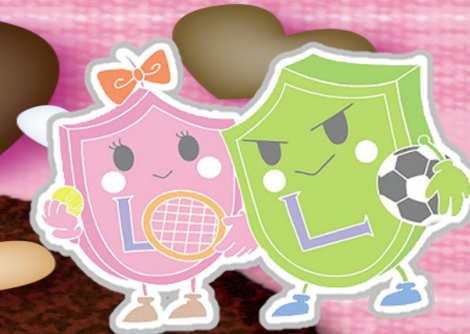
**ロングウッド多治見**

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

## 2月期テーマ「ボレーの上達」

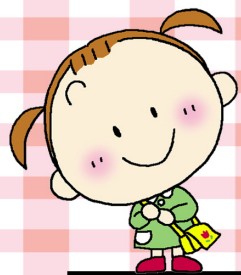
### ほめテーマ「**強い(拍手)**」



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	ボレーのグリップ コンチネンタルに チャレンジ	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	つなぐボレー ゆっくり続ける
ステップⅡ	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
ステップⅢ	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング





※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。



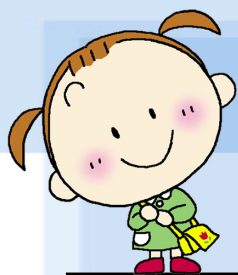


# 1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー







2月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ストローク』
<b>レッド</b> 	ラケットのむきにとんでいくことをおぼえよう	ネットをこせるようにしよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	バッジチャレンジ『ストローク』
<b>オレンジ</b> 	●フォロースルーを大きく振ろう ●遠くまで飛ばせるようになろう	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	●タイミングを合わせて打球しよう ●1.2.3のリズムを作ろう	バッジチャレンジ『ストローク』
<b>グリーン</b> 	前後左右に動かされてもフォームを崩さずに打とう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スイングを振り切ってコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』
<b>イエロー</b> 	レベルスイングでも打てるようにしよう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	ネット2枚分の高さまでで、振り抜いてコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



# ストロークバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
<b>レッド</b> 	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 ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
<b>オレンジ</b> 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
<b>グリーン</b> 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
<b>イエロー</b> 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、  
1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！