

2026年 1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 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 岡部	10:15 入門 一柳 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(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 一柳	SⅠ 岡部	SⅡ 田中	入門 曾我寿	SⅠ 池田	10:50	B	SⅠ 中村	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	レッド 鈴木	入門 中村
13:10	C	SⅠ 曾我英	ゲームⅢ 岡部	入門 曾我英	SⅠ 一柳	入門 田中	SⅡ 岡部	SⅢ 一柳	ゲームⅢ 曾我寿	13:05	C	オレンジ 中村	SⅡ 曾我英	13:05	J1	オレンジ 鈴木	グリーン 松岡
14:30										13:55	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 中村	SⅢ 曾我寿	入門 池田	ゲームⅢ 一柳	14:00	J2	イエロー① 中村	14:35~ SⅠ 一柳	14:00	J2	オレンジ 中村	グリーン 松岡
15:55										15:00				14:55	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 田中	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			
16:50										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
16:55	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 田中	グリーン 曾我寿	レッド 池田	オレンジ 一柳	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										17:45	J5			17:45			
17:50	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	17:50	J6	 レンタルコート	イエロー① 一柳	17:50			
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)	田中	イエロー② 田中	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	18:50			
20:10										20:10				20:10			
20:15	H	SⅠ 鈴木	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(鈴木)	20:15	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	20:15			
21:35										21:35				21:35			
21:40	I	入門 鈴木 ~22:30	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>	21:40	I	 レンタルコート	SⅢ 曾我英	21:40			
23:00										23:00				23:00			



HomePage NetShop Instagram

インドアテニススクール

バンケット多治見

(0572)29-5002



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 月期 1月4日(日)～1月31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

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

 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月1日(木)～1月3日(土)は通常レッスンお休みになります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(木)までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(日)までとなります。

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

1月期テーマ「ストロークの上達」

ほめテーマ「応援(ガッツポーズ)」



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	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
ステップⅡ	トップスピン 回転で制御する	高い打点 弾むボールの返し方	スライス 低く滑る打ち方	アプローチ ボレー対ストローク
ステップⅢ	安定したスピン 回転量の調整	ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む	スライス ロブとドロップ	対平行陣 足元とロブの コンビネーション

※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



1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『ボレー』
レッド 	1バウンドでうてる ようになろう	ボールをこわがらず、 ノーバウンドでうとう	フォアハンドと バックハンド をおぼえよう	ボールをよくみて まんなかでうとう
オレンジ 	●正しい打点を覚えよう ●F:利き手でない手を 前に構えよう	フォアとバックの 打球面を覚えよう	●下から上に振り、 ネットを越そう ●フォロースルーでラケ ットのトップを天井に 指そう	正しい打点を覚えて、 真ん中で打とう
グリーン 	サーキュラー テイクバックを覚えよう	正しい構えから 軸足⇒踏み込み足フッ トワークを覚えよう	スピン回転で打とう	バックハンドを片手でも 打ってみよう (利き手主動の理解)
イエロー 	オープンスタンスでも 打てるようにしよう	正しいグリップで持ち 回転の確認をしよう	素早い準備・素早い リカバリーをしよう	利き手ではない手の バックハンドボレーの ラケットセットを覚えよう

※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。