

## 2026年 3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てください！						55歳からの らくらくテニス 岡部		8:00	S	SⅡ	SⅢ	8:00	S	SⅠ	SⅡ
9:40																9:20	S	岡部	一柳	9:20	S	松岡	一柳
9:45	A	10:15	SⅡ	10:15	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	9:25	A	SⅠ	SⅡ	9:25	A	SⅠ	SⅢ				
11:05		入門 曾我英	岡部	入門 一柳	曾我寿	田中	岡部	池田	曾我寿	岡部	池田	10:45	A	岡部	中村	10:45	A	中村	一柳				
11:10	B	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	入門 曾我寿	SⅠ	SⅠ	SⅡ	10:50	B	SⅠ	SⅢ	10:50	B	SⅡ	SⅢ				
12:30		岡部	曾我英	曾我寿	一柳	岡部	田中		池田	池田	岡部	12:10	B	中村	一柳	12:10	B	一柳(松岡)	中村				
			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	J0	グリーン	入門 曾我英	12:10	J0	レッド	入門 中村				
13:10	C	SⅠ	ゲームⅢ	入門 曾我英	SⅠ	入門 田中	SⅡ	SⅢ	ゲームⅢ	入門 池田	SⅡ	13:00	L	曾我寿	13:00	L	松岡						
14:30		曾我英	岡部		一柳		岡部	一柳	曾我寿		岡部	13:05	C	オレンジ		13:05	J1	オレンジ	グリーン				
14:35	D		SⅢ	SⅡ	SⅢ	ゲームⅢ	SⅢ	入門 池田	ゲームⅢ			14:00	J2	イエロー①	14:00	J2	オレンジ	グリーン					
15:55		レンタルコート <開講クラス募集中>	一柳	曾我寿	曾我英	中村	曾我寿		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>	14:35~	D	中村	SⅠ	14:50	D	中村	イエロー①				
16:00	J4		オレンジ			16:10~ レッド	オレンジ			16:10~ レッド	オレンジ	15:55	J3	レッド	オレンジ	15:55	J3	曾我寿	曾我英				
16:50		レンタルコート	曾我英	レンタルコート	レンタルコート	田中	中村	レンタルコート	レンタルコート	池田	岡部	16:00	E		入門 曾我寿	16:00	E	SⅠ	イエロー②				
16:55	J5	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	レッド	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	16:50	J4	レンタルコート	16:50	J4	曾我寿					
17:45		曾我英	一柳	曾我寿	曾我英	田中	曾我寿	池田	一柳	曾我寿	曾我英	岡部	16:55	J5	オレンジ	グリーン	17:10	J5	曾我寿	一柳			
17:50	J6		イエロー①		イエロー①		イエロー①	オレンジ	イエロー①	グリーン	イエロー①	17:45	J5	曾我寿	一柳	17:15	F	イエロー②	イエロー③				
18:40		レンタルコート	曾我英	レンタルコート	一柳	レンタルコート	曾我寿	曾我寿	池田	池田	英樹	17:50	J6		イエロー①	18:35	F	松岡	中村				
18:50	G	SⅠ	イエロー②	19:20~	イエロー②	イエロー②	SⅢ	SⅠ	SⅡ	19:20~	イエロー②	18:40	J6	レンタルコート	一柳	18:50	G	イエロー②	イエロー③				
20:10		一柳	曾我寿	入門 曾我英(松岡)	田中	田中	中村	池田	一柳	入門 曾我英	池田	18:50	G	曾我寿	曾我英	<b>インドアテニススクール</b> <b>オンバッド多治見</b> (0572)29-5002							
20:15	H	SⅠ	SⅡ	SⅡ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	入門 曾我寿	SⅠ	SⅡ	SⅢ	20:10	H	SⅠ	SⅡ				20:15	H	曾我寿	曾我英	
21:35		曾我寿	一柳	曾我英(松岡)	田中	中村	曾我寿		一柳	曾我英	田中	21:35	H	曾我寿	曾我英								
21:40	I	入門 曾我寿	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅡ		SⅡ		21:40	I		SⅢ	21:40	I		曾我英				
23:00		~22:30	一柳	松岡	田中	曾我寿	中村	一柳	レンタルコート	田中	レンタルコート	23:00	I	レンタルコート	曾我英								

**インドアテニススクール**  
**オンバッド多治見**  
 (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)   ※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。  
 ・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)   ※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

**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				

**4月期** 4月1日(水)～4月28日(火)

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	21	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

 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)～31日(火)、4月29日(水)・30日(木) 通常レッスンお休みとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(日)までとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(水)までとなります。

インドアテニススクール

**オンワード多治見**

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

## 3月期テーマ「ストロークの攻守」

### ほめテーマ「認め(グーポーズ)」



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 ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
ステップⅡ	対ストローカー 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
ステップⅢ	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断

※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。



## 3・4月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



3月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
<b>レッド</b> 	ボールを なげてみよう	コーチとかがしボール のうちあいをしてみよう	ラケットをあたまの うえにあげてみよう	てんすうをかぞえて ころがしラリーをしよう
<b>オレンジ</b> 	トスを上げて 打点の確認	オレンジコートで ラリーをしよう	打ちたい方向に横向き から体を回して打とう	バウンドする位置まで 素早く動いて打ち返す
<b>グリーン</b> 	グリップの確認 (コンチネンタルグリップ)	コーチと10往復 ラリーを続ける	基本動作の確認 (トロフィーポーズ)	スプリットステップを 行いラリーをする
<b>イエロー</b> 	フラットサーブを打とう (コンチネンタルグリップ)	レティーポジションから スプリットステップ行い ラリーをする	打ち終わりに 体のバランスを 崩さないようにする	生徒同士の 球出しから10往復 ラリーをしよう

※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。