

2026年 4月レッスンスケジュール

		月		火		水		木		金		土		日					
		Aコート	Bコート	Aコート	Bコート	Aコート	Bコート	Aコート	Bコート	Aコート	Bコート	Aコート	Bコート	Aコート	Bコート				
8:20	S	55歳からの らくらくテニス						55歳からの らくらくテニス						S	S II	S III	S	S I	S II
		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！																	
9:40																			
9:45	A	10:15 入門 曾我英	S II 岡部	10:15 入門 一柳	S II 曾我寿	S I 田中	S II 岡部	S I 曾我英	S II 曾我寿	S I 岡部	S III 池田	A	S I 岡部	S II 中村	A	S I 中村	S III 一柳		
11:05																			
11:10	B	S I 岡部	S II 曾我英	S I 曾我寿	S III 一柳	S I 岡部	S II 田中	入門 曾我寿	S I 曾我英	S I 池田	S II 岡部	B	S I 中村	S III 一柳	B	S II 一柳(松岡)	S III 中村		
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								
13:10	C	S I 曾我英	ゲームⅢ 岡部	入門 曾我英	S I 一柳	入門 田中	S II 岡部	S III 一柳	ゲームⅢ 曾我寿	入門 池田	S II 岡部	C	オレンジ 中村	S II 曾我英	J1	オレンジ 鈴木	グリーン 松岡		
14:30																			
14:35	D	レンタルコート <開講クラス募集中>	S III 一柳	S II 曾我寿	S III 曾我英	ゲームⅢ 中村	S III 曾我寿	入門 曾我英	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>	D	イエロー① 中村	14:35~ S I 一柳	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	E	イエロー② 曾我英	入門 曾我寿	E	S I 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	オレンジ 曾我寿	グリーン 曾我英	オレンジ 田中	グリーン 曾我寿	レッド 曾我英	オレンジ 一柳	グリーン 曾我寿	オレンジ 岡部	J5	曾我英	グリーン 一柳	J3	レッド 中村	イエロー① 一柳(鈴木)		
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 曾我英	グリーン 池田	イエロー① 曾我英	J6	オレンジ 曾我寿	イエロー① 一柳	F	イエロー② 鈴木	イエロー③ 中村		
18:40																			
18:50	G	S I 一柳	イエロー② 鈴木	19:20~ 入門 曾我英(松岡)	イエロー② 田中	イエロー② 田中	S III 中村	S I 鈴木	S II 一柳	19:20~ 入門 曾我英	イエロー② 池田	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	<div style="text-align: center;"> インドアテニススクール オンコート多治見 (0572)29-5002 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> HomePage NetShop Instagram </div>				
20:10																			
20:15	H	S I 鈴木	S II 一柳	S II 曾我英(松岡)	S III 田中	S I 中村	S II 曾我寿	入門 曾我英	S I 一柳(鈴木)	S II 曾我英	S III 田中	H	S I 曾我寿	S II 曾我英					
21:35																			
21:40	I	入門 鈴木	S III 一柳	S I 松岡	S III 田中	S I 曾我寿	S III 中村	S II 一柳	レンタルコート	S II 田中	レンタルコート	I	レンタルコート	S III 曾我英					
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

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	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月期 5月4日(月)～5月31日(日)

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。

- 4月29日～5月3日は通常レッスンがお休みになります。
- 5月期の振替・欠席は4月22日からサービスエースにて予約可能となります。
- 休会・退会の受付は前月の15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

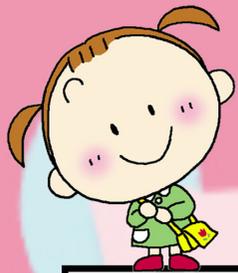
楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

一般クラスレッスンカリキュラム
4月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」
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	サーブ基本 打点	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ ストロークの構える場所
ステップⅡ	フラットサーブ スイングスピードアップ	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	レシーブ タイミングと打ち方	サーブ・レシーブ ゲームをしよう
ステップⅢ	フラットサーブ 腕の動かし方	安定感のあるサーブ 回転で安定感を	レシーブ テイクバックの違い	サーブ・レシーブ 強打だけではなく安定を

※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。



3・4月期ジュニアレッスンテーマ・・・サーブ・ラリー＆ゲーム



4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『サーブ』
レッド 	トスをあたまのうえにあげてみよう	ワンバウンドでうとう	ボールをたかくうってネットをこえよう	バッチチャレンジサーブ
オレンジ 	ラケットを振って遠くに飛ばそう	スピードと高さを考えて打ち返そう	打球方向の確認	バッチチャレンジサーブ
グリーン 	スライスサーブで打とう (コンチネンタルグリップ)	正しい立ち位置の確認	ボールの回転を理解してコントロール	バッチチャレンジサーブ
イエロー 	1stサーブ・2ndサーブを打ち分けよう	ポイントマッチで大きな声でジャッジをしよう	フラットサーブ・スライスサーブでコースを狙って打とう	バッチチャレンジサーブ

※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。



サーブバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって2かいラケットにあてよう ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
グリーン 	右から2球・左から2球打ち 4回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右・左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左選択
イエロー 	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左と球種を選択して4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！