

2026年 5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		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		8:00		S	S II	S III	8:00	S	S I	S II
		岡部		岡部		岡部		岡部		岡部		岡部			S II	一柳			S I	一柳
9:40	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	9:25	A	S I 岡部	S II 中村	9:25	A	S I 中村	S III 一柳	
11:05	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	10:45	B	S I 中村	S III 一柳	10:45	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	12:10	JO L	グリーン 曾我寿	入門 曾我英	12:10	JO L	レッド 鈴木	入門 中村	
13:10	C	S I 曾我英	ゲームⅢ 岡部	入門 曾我英 ~14:00	S I 一柳	入門 田中 ~14:00	S II 岡部	S III 一柳	ゲームⅢ 曾我寿	入門 池田 ~14:00	S II 岡部	13:05	C	オレンジ 中村	S II 曾我英	13:05	J1	オレンジ 鈴木	グリーン 松岡	
14:30	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 ~15:25	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 D	イエロー① 中村	14:35~ S I 曾我英	14:00	J2	オレンジ 中村	グリーン 松岡	
15:55	J4	オレンジ 曾我英	🏸 レンタルコート	🏸 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	15:05	J3	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英	S I 一柳	15:55	J3	入門 中村	イエロー① 一柳(鈴木)
16:50	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	オレンジ 一柳	グリーン 曾我寿	オレンジ 曾我英	グリーン 岡部	16:00	E	S I 中村	入門 曾我寿	16:00	E	S I 一柳	イエロー② 松岡	
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 曾我英	グリーン 池田	イエロー① 曾我英	16:55	J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳	17:10	F	イエロー② 鈴木	イエロー③ 中村	
18:40	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	17:25	J6	~18:15 曾我寿	イエロー① 一柳	17:50	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	
18:50	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	18:40	G	S I 曾我寿	S II 曾我英	18:50	H	S I 曾我寿	S II 曾我英	
20:10	I	入門 鈴木 ~22:30	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	20:10	I	🏸 レンタルコート	S III 曾我英	20:15	I			
20:15												20:15				21:35				
21:35												21:40				23:00				

インドアテニススクール
ON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)
- ・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

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						

6月期 6月1日(月)～6月28日(日)

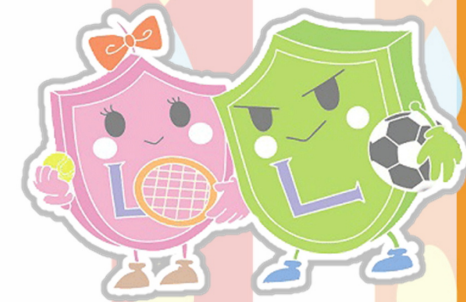
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

 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。

- 5月1日～3日は通常レッスンがお休みとなります。
- 6月29日、6月30日は7月期1週目のレッスン日になります。
- 6月期の振替・欠席は5月25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。

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
5月期テーマ「ラリーの上達」
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	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 つなぐ当て方	ボレーVSストローク ラリーをしよう
ステップⅡ	ミスをさせるストローク 止まって軸を作る	下がらずストローク ライジングショットに 挑戦	ボレー 深くコントロール	並行陣の役割 前衛・後衛
ステップⅢ	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ボレーヤー	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。



5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



5月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ストローク』
レッド 	ネットをこせるようにしよう	ワンバウンドのボールをラケットにあてよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	ワンバウンドのボールをうってネットをこそう
オレンジ 	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	スプリットステップを行いボールを打とう	左右に動いて打ってみよう	リズムを取り足を動かそう
グリーン 	ネットにつめてボレーをしよう	下半身を使いラケットを振ってみよう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スピン回転をかけてネットの高い所を狙おう
イエロー 	ファーストボレー・セカンドボレー・スマッシュのコンビネーションに挑戦	高い打点で打とう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	オープンスタンスフォア・バック

※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。