

2026年 7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 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	S II	S III	8:00	S	S I	S II
		岡部		岡部		岡部		岡部		岡部		岡部		岡部				S I	S II				
9:40	A	10:15	S II	10:15	S II	S I	S II	S I	S II	S I	S III	S I	S II	S I	S III								
		入門 曾我英	岡部	入門 一柳	曾我寿	田中	岡部	曾我英	曾我寿	岡部	池田	岡部	中村	中村	神野	一柳							
11:05	B	S I	S II	S I	S III	S I	S II	入門 曾我寿	S I	S I	S II	S I	S III	S I	S III								
11:10		岡部	曾我英	曾我寿	一柳	岡部	田中		曾我英	池田	岡部	中村	一柳	神野(中平)	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	J0	グリーン	入門 曾我英	12:10	J0	レッド	入門 中村				
13:10	C	S I	ゲームⅢ	入門 曾我英	S I	入門 田中	S II	S III	ゲームⅢ	入門 池田	S II	13:05	C	オレンジ	S II	13:05	J1	オレンジ	グリーン				
14:30		曾我英	岡部	~14:00	一柳	~14:00	岡部	一柳	曾我寿	~14:00	岡部	中村	曾我英	鈴木	一柳								
14:35	D	レンタルコート ＜開講クラス募集中＞	S III	S II	S III	ゲームⅢ	S III	入門 曾我英	ゲームⅢ	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	曾我英	14:00	J2	オレンジ	グリーン				
15:55		一柳	曾我寿	曾我英	中村	曾我寿	中村	一柳	~15:25	一柳	中村	一柳	14:35~	14:50	J2	中村	鈴木	14:50	D	入門	イエロー①		
16:00	J4	オレンジ	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	オレンジ	レンタルコート	レンタルコート	16:10~ レッド	オレンジ	15:05	J3	レッド	オレンジ	S I	15:05	J3	入門	イエロー①			
16:50		曾我英	岡部	田中	中村	池田	岡部	曾我寿	曾我英	岡部	池田	岡部	15:55	15:55	E	曾我寿	一柳	15:50	E	S I	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	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	16:00	J4	S I	入門 曾我寿	16:00	J4	S I	鈴木				
17:45		曾我英	一柳	曾我寿	曾我英	田中	曾我寿	一柳	曾我寿	曾我英	岡部	曾我英	岡部	16:55	J5	中村	グリーン	17:10	E	一柳	鈴木		
17:50	J6	レンタルコート	イエロー①	レンタルコート	イエロー①	レンタルコート	イエロー①	オレンジ	イエロー①	グリーン	イエロー①	17:25	J6	オレンジ	一柳	17:15	F	イエロー②	イエロー③				
18:40		曾我英	一柳	曾我寿	曾我英	池田	曾我英	池田	曾我英	池田	曾我英	17:50	J6	曾我寿	イエロー①	17:50	J6	鈴木	中村				
18:50	G	S I	イエロー②	19:20~	イエロー②	イエロー②	S III	S I	S II	19:20~	イエロー②	18:40	J6	~18:15	一柳	18:35	G	イエロー②	イエロー③				
20:10		一柳	鈴木	入門 曾我英	田中	田中	中村	鈴木	一柳	池田	池田	18:50	G	曾我寿	曾我英	18:50	G	曾我寿	曾我英				
20:15	H	S I	S II	S II	S III	S I	S II	入門 曾我英	S I	S II	S III	20:10	J6	イエロー②	イエロー③	20:10	H	S I	S II				
21:35		鈴木	一柳	曾我英	田中	中村	曾我寿		一柳(鈴木)	曾我英	田中	20:15	H	曾我寿	曾我英	20:15	H	曾我寿	曾我英				
21:40	I	入門 鈴木	S III	S I	S III	S I	S III	S II		S II	S III	21:35	I		S III	21:35	I		S III				
23:00		~22:30	一柳	曾我英	田中	曾我寿	中村	一柳		田中	田中	21:40	I		曾我英	21:40	I		曾我英				

インドアテニススクール
バンバッド多治見
(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)

・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

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	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						

8月期 7月27日(月)～8月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	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

 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。

○8月10日～15日は通常レッスンお休みになります。

8月30日・31日は9月期1週目のレッスン日になります。

○8月期の振替・欠席は7月20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

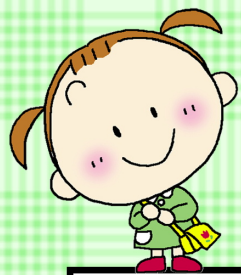
楽しく上達!
インドテニススクール
ロングウッド!

一般クラスレッスンカリキュラム
7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。
 ※ゲームクラスは、試合を想定した内容になるので各コーチでテーマが異なる場合があります。



7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー&ゲーム・サーブ



7月	1週目『ラリー & ゲーム』	2週目『サーブ』	3週目『ラリー & ゲーム』	4週目『サーブ』
レッド 	コーチと ころがしラリー	ボールをなげて ネットをこそう	コーチと ころがしラリーで 10回つづけよう	あたまのうえに ボールをあげよう
オレンジ 	ネットに かけないように 意識をする	トスをまっすぐ 上げよう	コーチとラリーで 10回続けよう	頭の上でラケットに ボールを当てよう
グリーン 	回転をかけて 打球軌道を コントロールする	トロフィーポーズを 覚えよう	コーチと7往復 ラリーをしよう	スライスサーブ (コンチネンタル グリップ)
イエロー 	ドライブと スライスを 使いラリーをしよう	スライスサーブを コントロールしよう	コーチと10往復 ラリーをしよう	フラットサーブと スライスサーブの 打ち分け

※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。