

2026年 9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	気温の変化による体調不良にご注意ください。こまめな水分補給をお願いします。						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 神野	SⅡ 一柳	
9:40									9:40					9:20				9:20		
9:45	A	10:15 入門 曾我英	SⅡ 岡部	10:15 入門 一柳	SⅡ 曾我寿	SⅠ 田中	SⅡ 岡部	SⅠ 曾我英	SⅡ 曾我寿	SⅠ 岡部	SⅢ 池田	9:25	A	SⅠ 岡部	SⅡ 中村	9:25	A	SⅠ 神野	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 曾我英	SⅠ 池田	SⅡ 岡部	10:50	B	SⅠ 中村	SⅢ 一柳	10:50	B	SⅡ 神野(中平)	SⅢ 中村	
12:30												12:10		J0	グリーン 曾我寿	入門 曾我英		12:10	J0	レッド 鈴木
		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 曾我寿	入門 曾我英	12:10	J0	レッド 鈴木	入門 中村(中平)	
13:10	C	SⅠ 曾我英	ゲームⅢ 岡部	SⅡ 英樹	SⅠ 一柳	入門 田中 ～14:00	SⅡ 岡部	SⅢ 一柳	ゲームⅢ 曾我寿	SⅠ 池田	SⅡ 岡部	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 一柳	
14:30												13:55		J1	オレンジ 中村	SⅡ 曾我英		13:55	J1	オレンジ 鈴木
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 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	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 鈴木	
15:55												15:00		D	中村	SⅠ 一柳		14:50	D	入門 中村
16:00	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	15:55	J3	レッド 曾我寿	オレンジ 曾我英	SⅠ 一柳	15:50	E	SⅠ 一柳	イエロー② 鈴木
16:50												16:00		E	SⅠ 中村	入門 曾我寿	16:50		J4	SⅠ 中村
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	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	16:55	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	
17:45												17:25		J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳		17:15	F	イエロー② 鈴木
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	17:50	J6	イエロー① 曾我寿	イエロー① 一柳	18:40	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	
18:40												18:40		J6	～18:15 一柳	イエロー③ 曾我英		18:35	G	イエロー② 曾我寿
18:50	G	SⅠ 一柳	イエロー② 鈴木	19:20～ 入門 曾我英	イエロー② 田中	イエロー② 田中(中平)	SⅢ 中村	SⅠ 鈴木	SⅡ 一柳	19:20～ 入門 曾我英(中平)	イエロー② 池田	18:50	G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	20:10	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	
20:10												20:10				20:15				
20:15	H	SⅠ 鈴木	SⅡ 一柳	SⅡ 曾我英	SⅢ 田中	SⅠ 中村(中平)	SⅡ 曾我寿	入門 曾我英	SⅠ 一柳(鈴木)	SⅡ 曾我英(中平)	SⅢ 田中	21:35	H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英	21:40	I	レンタルコート	SⅢ 曾我英	
21:35												21:40				23:00				
21:40	I	入門 鈴木 ～22:30	SⅢ 一柳	SⅠ 曾我英	SⅢ 田中	SⅠ 曾我寿	SⅢ 中村(中平)	SⅡ 一柳	レンタルコート	SⅡ 田中	レンタルコート	23:00	I	レンタルコート	SⅢ 曾我英	23:00				
23:00																				

インドアテニススクール

オンヴァッド多治見

(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

9 月 期 8 月 3 0 日 (日) ～ 9 月 3 0 日 (水)

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	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	30			

1 0 月 期 1 0 月 1 日 (木) ～ 1 0 月 2 8 日 (水)

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。

○ 9 月 6 日、 2 1 日 ～ 2 3 日、 1 0 月 2 9 日 ～ 3 1 日は通常レッスンお休みとなります。

○ 1 0 月 期 の 振 替 ・ 欠 席 は 9 月 2 4 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 1 5 日 ま で と な り ま す 。

インドアテニススクール

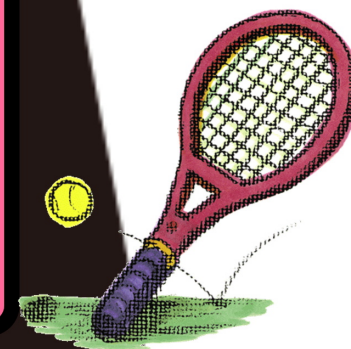
ロングウッド多治見

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

9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。



9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



9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 	ネットを こせるようにしよう	こわがらず 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	ラケットのまんなか にあてよう
オレンジ 	1・2・3のリズムで スイング	横向きでラケットに 当てよう	ラケットを 下から上に振ろう	スプリットステップから ボレー
グリーン 	基本のテイクバックを 覚えよう	スプリットステップから リズムをとる	ラケットの正しい軌道で スイング	片手バックハンドで 打ってみよう
イエロー 	オープンスタンスで 打とう	スライス回転を かけよう	左右に動いても バランスを 崩さないように打つ	低い打点と高い打点の 打ち方

※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。