

2026年 10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	準備運動プラス、レッスン中もこまめにストレッチを行い 怪我をなさらないようお気をください。						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		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		B	SⅠ 中村	SⅢ 一柳	10:50	B	SⅡ 神野(中平)	SⅢ 中村	
12:30														12:10	J0 L	グリーン 曾我寿		入門 曾我英(堀部)	12:10	J0 L
		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	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		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				13:55	J1
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＞		D	イエロー① 中村(堀部)	SⅠ 一柳	14:35~	J2	オレンジ 中村	グリーン 鈴木	
15:55														15:00					14:50	J2
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		E	SⅠ 中村	入門 曾我寿(堀部)	15:50	E	SⅠ 一柳(木股)	イエロー② 鈴木	
16:50														16:00				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	オレンジ 一柳(木股)	グリーン 曾我寿	オレンジ 曾我英(木股)	グリーン 岡部		J5	オレンジ 曾我寿	グリーン 一柳(堀部)	17:10	F	イエロー② 鈴木	イエロー③ 中村(木股)	
17:45														17:25				17:15		
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(木股)	グリーン 池田	イエロー① 曾我英(木股)		J6	オレンジ 曾我寿	イエロー① 一柳(堀部)	18:35	G	イエロー② 鈴木	イエロー③ 中村(木股)	
18:40														18:40						
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(堀部)	SⅠ 鈴木	SⅡ 一柳(木股)	19:20~ 入門 曾我英(中平)	イエロー② 池田(木股)		G	イエロー② 曾我寿	イエロー③ 曾我英	インドアテニススクール オンヴァット多治見 (0572)29-5002 HomePage NetShop Instagram				
20:10														20:10						
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(堀部)	入門 曾我英(木股)	SⅠ 一柳(鈴木)	SⅡ 曾我英(中平)	SⅢ 田中		H	SⅠ 曾我寿	SⅡ 曾我英					
21:35														21:35						
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		I	レンタルコート	SⅢ 曾我英					
23:00														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

10月期 10月1日(木)～10月28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

11月期 11月1日(日)～11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



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。

○10月29日～31日は通常レッスンお休みになります。

○11月期の振替・欠席は10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

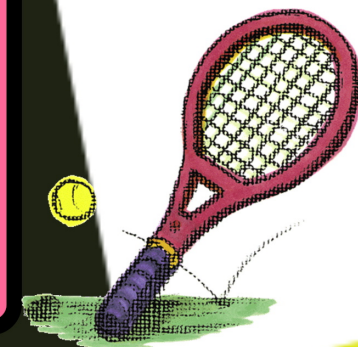
オンバッド多治見

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

10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 スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
ステップⅢ	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1stボレーの考え方	レシーブダッシュ 相手の動きは？	サービスダッシュ 対レシーブダッシュ

※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。

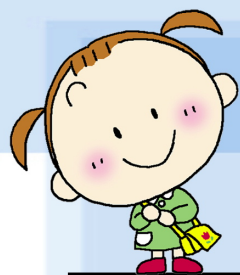


9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



10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『ストローク』
レッド 	まとをねらってみよう	ラケットのうらおもてをつかおう	コートをおおきくうごいてみよう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	ボールに回転をかけよう	コースを狙ってみよう	ネットをしないように高い所を通そう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	正しい打点で回転をかけよう	しっかり前に踏み込んでボレー	打球の高さをコントロール	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	高い打点で打ち込もう	アプローチからボレー	守りと攻めの打ち分け	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	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 	フォア・バックこうごで6かいのうち4かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

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！