

2026年 11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つけください。						55歳からの らくらくテニス 岡部		8:00	S	SⅡ	SⅢ	8:00	S	SⅠ	SⅡ
9:40												9:20		岡部	一柳	9:20		神野	一柳
9:45	A	10:15	SⅡ	10:15	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	9:25	A	SⅠ	SⅡ	9:25	A	SⅠ	SⅢ
11:05		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	10:45		岡部	中村	10:45		神野	一柳
11:10	B	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	入門 曾我寿	SⅠ	SⅠ	SⅡ	10:50	B	SⅠ	SⅢ	10:50	B	SⅡ	SⅢ
12:30		岡部	曾我英	曾我寿	一柳	岡部	田中	12:00まで 曾我英	曾我英	池田	岡部	12:10		中村	一柳	12:10		神野(中平)	中村
		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(中平)
13:10	C	SⅠ	ゲームⅢ	SⅡ	SⅠ	入門 田中	SⅡ	SⅢ	ゲームⅢ	SⅠ	SⅡ	13:00	C	オレンジ	SⅡ 曾我英	13:05	J1	オレンジ	グリーン
14:30		曾我英	岡部	英樹	一柳	14:00まで 岡部	岡部	一柳	曾我寿	池田	岡部	13:55		J1		中村		13:55	鈴木
14:35	D	レンタルコート	SⅢ	SⅡ	SⅢ	ゲームⅢ	SⅢ	入門 曾我英	ゲームⅢ	レンタルコート	レンタルコート	14:00	J2	イエロー①	SⅠ 一柳	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	15:25まで 一柳	一柳			14:35~ 15:00		D		中村(堀部)		14:50	中村
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	15:45	J3	入門 中村	イエロー①
16:50		曾我英				田中	中村			池田	岡部	15:55		曾我寿	曾我英	15:50		SⅠ 一柳	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	16:50	J4	SⅠ	入門 曾我寿(堀部)	17:10	E	SⅠ	鈴木
17:45		曾我英	一柳	曾我寿	曾我英	田中	曾我寿	一柳(木股)	曾我寿	曾我英(木股)	岡部	16:55		中村	グリーン	17:15		一柳(木股)	
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	J5	オレンジ	一柳(堀部)	18:35	F	イエロー②	イエロー③
18:40			曾我英		一柳		曾我寿	曾我寿	曾我英(木股)	池田	曾我英(木股)	17:50		曾我寿	イエロー①	鈴木		中村(木股)	
18:50	G	SⅠ	イエロー②	19:20~ イエロー②	イエロー②	イエロー②	SⅢ	SⅠ	SⅡ	19:20~ イエロー②	イエロー②	18:40	J6	18:15まで 一柳(堀部)					
20:10		一柳	中平	入門 曾我英	田中	田中(中平)	中村(堀部)	英樹(木股)	一柳	入門 曾我英	池田(木股)	20:10		曾我寿	曾我英				
20:15	H	入門 中平	SⅡ	SⅡ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	入門 曾我英(木股)	SⅠ	SⅡ	SⅢ	20:15	H	SⅠ	SⅡ	21:35	I	レンタルコート	SⅢ
21:35		21:05まで 一柳	一柳	曾我英	田中	中村(中平)	曾我寿(堀部)	21:05まで 一柳	一柳	曾我英	田中	21:40		曾我寿	曾我英			曾我英	
21:40	I	レンタルコート	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅡ	レンタルコート	SⅡ	レンタルコート	23:00	I	レンタルコート	SⅢ				
23:00			一柳	曾我英	田中	曾我寿	中村(中平)	一柳		田中					曾我英				



HomePage NetShop Instagram

インドアテニススクール

オンパワド多治見

(0572)29-5002



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。

インドアテニススクール
ドンウット多治見
 (0572)29-5002



HomePage NetShop Instagram

スクールカレンダー

1 1 月期 1 1 月 1 日 (日) ~ 1 1 月 2 8 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

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (日) ~ 1 2 月 2 6 日 (土)

日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	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
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。

○ 1 2 月 2 7 日 ~ 1 月 3 日は通常レッスンお休みになります。

○ 1 2 月期の振替・欠席は 1 1 月 2 2 日からサービスエースにて予約可能となります。

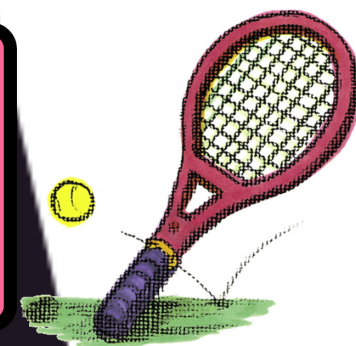
○ 休会・退会の受付は前月の 1 5 日までとなります。

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！

11月一般クラスレッスンテーマ ほめテーマ 『**楽しい(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 テイクバックの仕方	ネットプレー 続けるボレー	サーブ&レシーブ レシーブの軸足	ゲーム形式 雁行陣の後衛
ステップⅡ	ネットプレー ローボレーとハイボレー	ストローク トップスピン	サーブ&レシーブ レシーブダッシュ	ゲーム形式 平行陣の基本
ステップⅢ	サーブ&レシーブ サーブの打ち分け	ネットプレー 長さの打ち分け	ストローク 回転での制御	ゲーム形式 対雁行陣

※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。



11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



11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『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールをなげてみよう きまったばしょでまつ・ボールのキャッチ & スローができる	コーチとゴロゴロラリー	トスをあげてみよう おともだちのそばでラケットをふらない・ラダーができる	ゴロゴロラリーで 10かいつづけよう
オレンジ 	トスをまっすぐ上げよう レッスンの最初と最後で整列してきちんとあいさつ・肩よりも上からボールを投げる	ネットをしないように ラリー	打点の確認 お友達のそばでラケットを振らない・ラダーが出来る	ポイントラリー
グリーン 	トロフィーポーズ 足下のボールケアをする・オーバースローでボールを投げる	コーチと10往復ラリー	スライスサーブ ラリーの際「お願いします」から始める・ラダーが3種類以上出来る	生徒同士で 10往復ラリー
イエロー 	プロネーション 元気よく挨拶（礼節）・ベースラインからボールを投げてネットを越える	ストレートラリーと クロスラリー	フラット・スライスの 打ち分け 安全配慮をする・ラダーが5種類以上出来る	スライスを 混ぜながらのラリー

※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。