



ノヴァオートテニス 使い方ガイド

はじめての方も安心！楽しくテニスを始めましょう

ご利用の流れ — 5つのステップで簡単！

STEP 1

WEBで[ホームページ](#)事前チェック

使い方ガイド・予約システムを確認

ご自宅から事前に確認できます



STEP 2

ご来店・ご準備

飲料準備・シューズ履き替え・振動止め付け替え・お着替え等

お会計前に準備を完了！

STEP 3

受付・お会計

ラケット・シューズ確認、予約確認、コート札受け取り

コート札受け取りで時間スタート

STEP 4

コートでプレー！

注意事項・禁止事項を守って楽しむ

思いっきり楽しんでください！

STEP 5

プレー後・受付へ

ボールをマシンへ戻す、器具を所定の場所へ、コート札を返却

追加プレーの場合は終了後に受付へ

❗ 重要：お会計後からご利用時間がスタートします。すぐにプレーできるよう、**お会計前**に準備を完了させてください！

ご予約について — WEB予約が優先・当日利用もOK！



WEB予約(優先)

- ✓ ホームページの「[予約する](#)」ページからご予約いただけます
-  パソコン・スマホ・タブレットから簡単予約！
- ★ 確実にご利用いただくために、事前のWEB予約をおすすめします



当日の順番制(予約なし)

- ✓ ご予約なしでも、順番制でご利用いただけます
-  一度に連続してプレーできる上限は メダル3枚まで
-  並び直しすることで、コートが空いていれば何度でも利用可能！
-  **メール通知サービス** :混雑時は番号札をお渡しします。QRコードをスキャンしてメールアドレスを登録すると、そろそろ順番となった頃にメールでお知らせします！待ち時間を有効活用できます。

持ちもの・レンタル — 必要なものを確認しましょう

✓ 原則必要



硬式用テニスラケット

※レンタルもあります



運動靴

靴底が汚れていないもの。外靴でも可。
※レンタルもあります



前向きなハート！

上手いかわなくても大丈夫

+ 必要に応じて



着替え・タオル・飲料

更衣室・自販機あります



虫よけ(夏場)

屋外施設のため



ラケットレンタル

1本 300円
(税込)



シューズレンタル

1本 400円
(税込)



靴下

1足 150円
(税込)

【ご注意】



1. スパイクシューズや靴底が破損しそうなシューズは、コートを激しく傷めるため使用できません。
2. ラケットのグリップテープが劣化しボロボロしているものは使用できません。

料金システム — メダル1枚 = 8分間のコート利用

1回あたりの料金

曜日	メダル1枚(1ゲーム)
平日	470円 (税込)
土日祝	530円 (税込)

コート利用時間

1メダル = 8分間
(マシン稼働時間5分 75球)

お得な回数券

種類	料金(税込)	有効期限
20枚分	8,400円	6か月
100枚分	39,000円	1年
200枚分	70,500円	1年



※回数券のお支払いはQR決済では利用できません。
現金、クレカ、交通系、ID、クイックペイ等は利用できます。
受付でメダルと交換いたします。

⌚ 時間制の仕組み — メダル枚数で利用時間が決まります

基本ルール：メダル1枚 = 8分間（マシン稼働時間 5分）

📌 メダル3枚の場合の例

メダル 3枚 受付でまとめて購入	×	8分間 1枚あたりの時間	=	24分間のコート利用 連続してプレー可能！
---------------------	---	-----------------	---	--------------------------

🎾 オートテニス：15分間（5分×3回分）

🕒 時間管理はお客様自身で

- 受付でお戻り時刻を書いたコート札をお渡します。
- コートに設置されている時計やタイマーを活用して時間管理をお願いします。
- お戻り時刻までに受付へコート札をご返却ください。

⚠️ 重要な注意事項

- お戻り時刻になった際にメダルが使い切れなかった場合**残ったメダルは持ち越し不可・回収**となります。
- 体調不良により利用時間の途中で中断する場合は、早めにスタッフへご相談ください。

📋 メダル枚数と時間の目安 (1) — 予約なし

👤 1. ご予約なしの場合

メダル数	プレイ(分)	休憩(分)	合計時間(分)
1	5	3	8
2	10	6	16
3	15	9	24

📌 ご予約なしの場合:

一度のご案内上限は3枚までです。それ以上プレイ希望される場合は、終了後再度並び直しをお願いします。

📊 メダル枚数と時間の目安 (2) — 30/60 分枠ご予約

🕒 2. 30分枠ご予約の場合

ゲーム数	プレイ(分)	休憩(分)	合計時間(分)
3	15	9	24
4	20	10	30
5	25	5	30

👍 30分枠ご予約の場合:

初めての方には4ゲームでの利用がおすすめです。5ゲームは休憩が短いため、**オートテニスに慣れている方のみ**におすすめしています。

🕒 3. 60分枠ご予約の場合

ゲーム数(枚)	プレイ時間(分)	休憩時間(分)	コート利用時間(分)
7	35	21	56
8	40	20	60
9	45	15	60
10	50	10	60

★ 初めてご利用される方などには、**7～8ゲーム**での利用を特におすすめしております。

📌 8～10ゲームの利用に関しては、休憩時間の比率を少なくすることでコート利用時間を60分に調整しています。

⚠️ 特に10ゲームのご利用は休憩時間が非常に短いため、オートテニスに慣れている方や大人数の方におすすめしています。

オートテニスを使い倒そう。～休憩時間でこんなこともできます～

①

素振り練習

エーストレーナー
パワーストローク等

②

テニスガイド

貸出器具の
テニスガイドで練習

③

サーブ練習

打ち損じボールを
使った練習はOK

④

球出し練習

打ち損じボールを
使った練習はOK

⑤

アドバイス

親→子、先輩→後輩
経験者→初心者

⑥

動画チェック

貸出器具の
三脚・スマホホルダー

⑦

フットワーク

貸出器具の
ラダー・コーン

⑧

バランスボール

貸出器具の
バランスボール

禁止事項

 打ち合い(ラリー)は禁止

 横や後ろのネットにボールを打つことは禁止

貸出器具ご希望の際は受付にお声がけください

その他のサービス — テニスをもっと楽しむために



サーブ打ちっ放し練習

平日限

10分単位の時間制・球数無制限！

1人練習

470円(税込) or 10P

2人同時練習

710円(税込) or 15P

- ⚠ オートテニスと同時受付はできません。
- ⚠ 混雑時は休止する場合がございます。
- ℹ 回数券もご利用いただけます。(一人練習のみ)
- ⚠ 予約制度はございません。



その他便利なサービス



ガット張替え

詳しくは別サイト [「ガット張り替え店ノヴァ」](#)をご覧ください。



新品ラケットの試打

1人300円(税込)
※マイラケットご持参の場合は無料

[「ガット張り替え店ノヴァ」](#)
ホームページ



中古ラケットの試打

1人1回 500円(税込)
※5本までお試しください



📖 マシン設定のコツ — 「コーチの球出し」をイメージしよう

STEP 1

ゆっくりボールで練習



STEP 2

球出しリズムをつかむ



STEP 3

スピードUPでラリーへ

ラリーではなく「コーチの球出し練習」



コートが通常の半面のため、ボールは近い位置から飛んできます。コーチによる球出し練習をイメージし、 **ボールが出る前から準備して動く**ことで、実際のコートと同じようなリズムでプレーできます。

- ✓ ゆっくりボールに設定して、足を動かして全身を使う
- ✓ **4秒おきの球出しリズム**をつかむことを意識する
- ✓ 徐々にスピードを上げてラリーのイメージに切り替える



おすすめ初期設定
(詳しくは次ページ)

スピード「2～3」

スピン「フラット」

左右「OFF」

⚙️ 要約: マシンの操作方法 — 初めての方はこの設定から！

⚙️ 各ボタンのおすすめ初期設定



スピンボタン

まずは「フラット」

ボールの回転を調整します



上下ボタン

まずは「触らずに」

初期設定は「やや上向き」です



スピードボタン

まずは「2～3」

ボールの速さを調整します



左右ボタン

まずは「OFF」

コート中央で固定されます

⚠️ 重要な注意

🪙 メダルは1枚ずつ入れてください
(2枚以上入れると飲み込まれます)

⏸️ 一時停止機能はありません

↔️ 設定はプレー中でも変更できます

💡 上下ボタンの活用

ゆるいボール → 上向きに設定

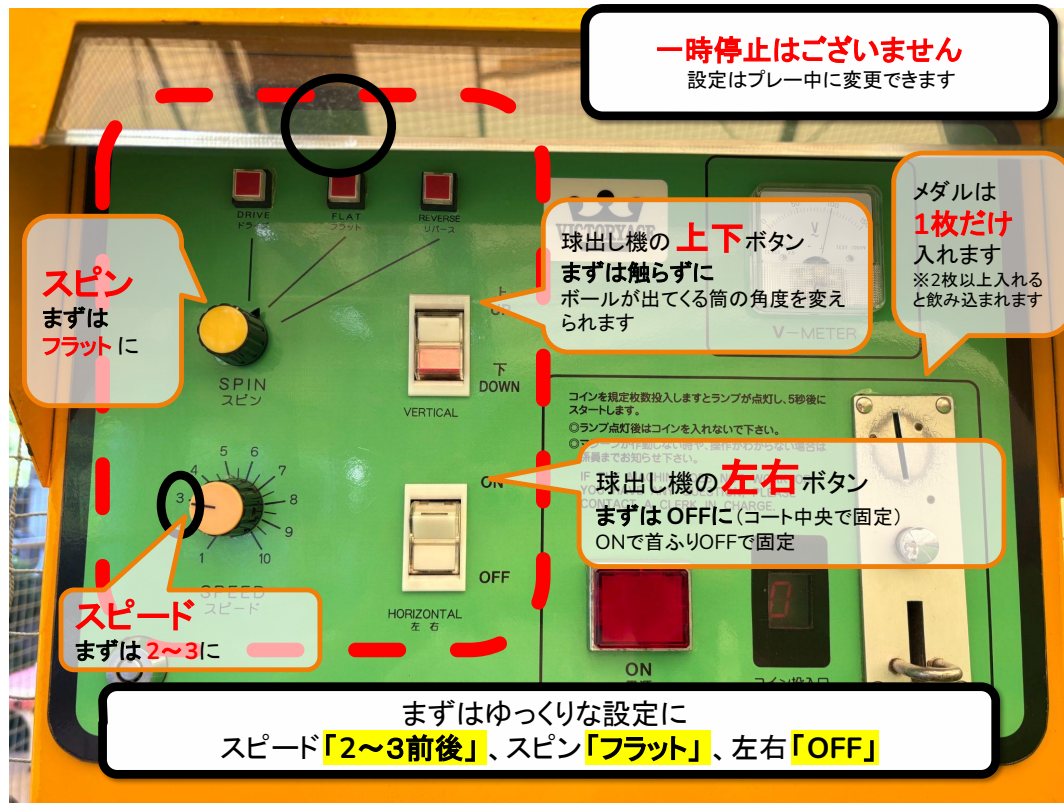
はやいボール → 下向きに設定

かなり上まで上げると ...

→ ハイボレー・スマッシュ練習！

※上下ボタンは毎回初期設定に戻るのでメダル投入のたびに調整が必要

初めての方向けのおすすめ設定



一時停止はございません
設定はプレー中に変更できます

メダルは
1枚だけ
入れます
※2枚以上入れる
と飲み込まれます

球出し機の **上下** ボタン
まずは触らずに
ボールが出てくる筒の角度を変え
られます

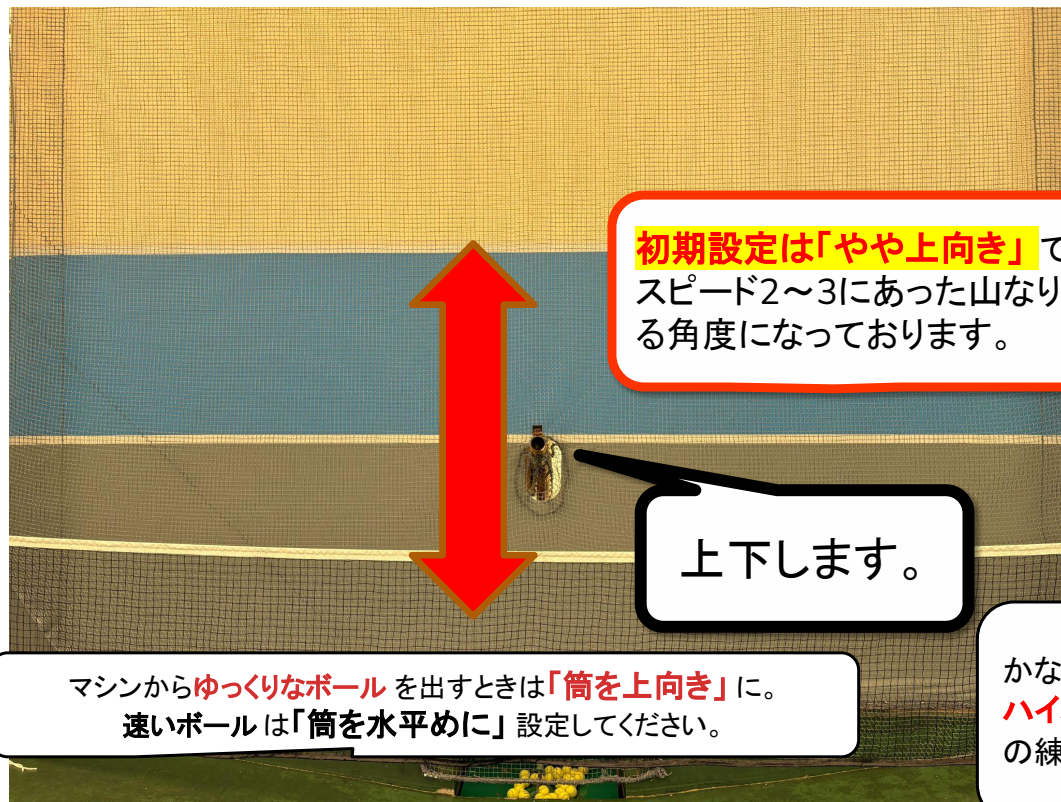
球出し機の **左右** ボタン
まずは OFF に(コート中央で固定)
ON で首ふり OFF で固定

スピン
まずは
フラット に

スピード
まずは **2~3** に

まずはゆっくりな設定に
スピード「**2~3前後**」、スピン「**フラット**」、左右「**OFF**」

発射口の上下設定



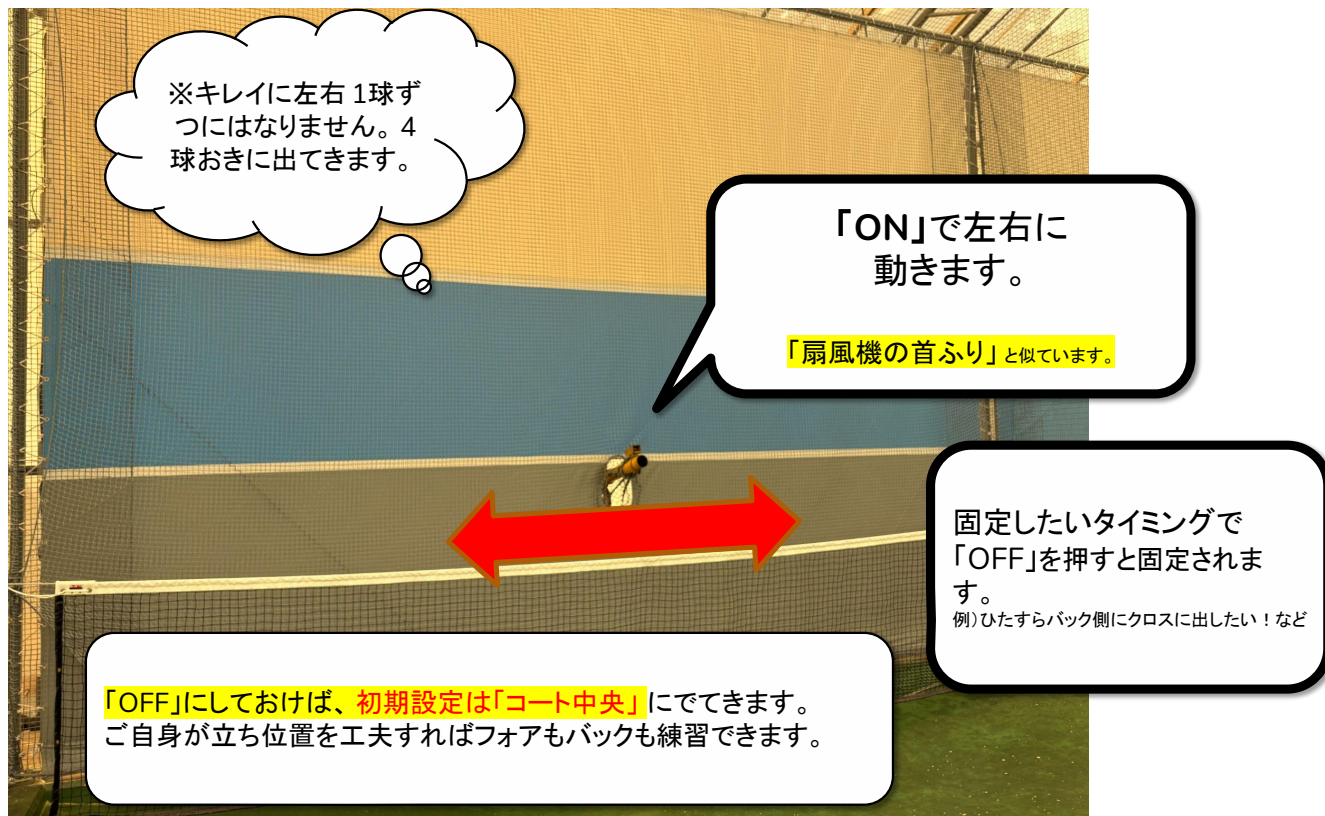
初期設定は「やや上向き」です。
スピード2～3にあった山なりボールが出せる角度になっております。

上下します。

マシンからゆっくりなボールを出すときは「筒を上向き」に。
速いボールは「筒を水平めに」設定してください。

かなり上まであげると
ハイボレー・スマッシュ
の練習も可能です。

発射口の首振り設定



❗ 安全に楽しむために — 守っていただきたいルール

安全に関するルール



コート内への入場は 2人まで

※途中交代は可能です



ボールは踏まないように注意

足元に注意して前に転がしてマシンへ戻してください



コート上のボールは **15球以下**に

多いとマシンが止まる原因になります



練習器具は所定の位置へ

プレー開始前に必ず戻してください



体調管理



久しぶりのプレーは無理なく

1年以上ぶりの場合はボリュームを抑えて



プレー前後のストレッチ

長くテニスを楽しむためのコツです！



水分補給・休憩をこまめに

熱中症対策など体調管理を最優先に



メダルについて



持ち帰り・繰り越しは不可

時間内に使い切ってください



体調不良で中断の場合

早めにスタッフへご相談ください。
引換券に交換可能な場合があります。

禁止事項・まとめ — 皆さんが気持ちよく使うために

主な禁止事項

カテゴリ	禁止内容
安全	コート前方の傾斜部分に入ること
安全	ラリー（人とボールをやり取りすること）
安全	横・後ろの天井・ネットにボールやラケットを当てること
器具	5cm未満の振動止め（条件付きで一部利用可）の使用
マナー	飲酒・喫煙、またはアルコール摂取状態での来店
マナー	他のお客様が集中できなくなる行為
マナー	他のお客様が映り込む撮影
時間	決められた時間以上コートにとどまること

ボールについてのご注意

使用ボールは耐久性重視のノンプレッシャーボール「**Dunlop LP**」です。
通常より硬く重い打球感のため初めての方は、
50%程度のスイング から始め、硬さを確かめてください。
プレー後は手首・肘・肩のマッサージなど**アフターケアを忘れず**に行いましょう。

またけが防止のため、受付にて当施設でもご利用できる
振動止めを無料でレンタルしています。
ご利用の際は、受付にお声がけください

オートテニスで
上達・リフレッシュ・健康を！

皆さんが思いやりの心で
気持ちよくご利用いただけることを願っています。

* その他ルール詳細などはホームページの利用規約を参照ください