

邦和みなとインドアテニス

2024年7月期 レッスンスケジュール

TEL (052) 654-1483

時間	月			火			水			木			金			時間	土			日			
																8:15	中級	初中級	初級	中級	初中級	ビギナー	
																S	山口	中村	榊山	彦坂	白河	林	
9:40	中級	初中級	初級	初中級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	レンタルコート	初中級	ビギナー	9:40	中級	初中級	ビギナー	中級	初中級	初級	
A	白河	山本	林	林	榊山	山口	榊山	山口	白河	白河	榊山	望月		西口	山口	A	中村	山口	榊山	彦坂	林	竹内	
11:00																11:00							
11:05	中級	初中級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初級	ビギナー	中級	初中級	ビギナー	中級	初級	レンタルコート	11:05	Y	G	O	Y	G	O	
B	林	竹内	山本	山口	榊山	林	山口	榊山	白河	榊山	白河	望月	西口	山口		JS	西口	竹内	山口	彦坂	白河	榊山	
12:25																11:55							
																12:00	P	G	R・O	P	G	R・O	
13:00	トーナメント	中級	レンタルコート	中級	初級	ビギナー	トーナメント	中級	レンタルコート	中級	初中級	初級	トーナメント	中級	初級	12:50	榊山	竹内	中村・西口	林	榊山	白河・竹内	
C	白河	西口		竹内	山口	西口	山口	白河		西口	杉本	榊山	白河	彦坂	山口	13:00	P	Y	G	中級	初中級	O	
14:20																J1	竹内	山口	望月	白河	彦坂	竹内	
14:25	上級	中級	レンタルコート	上級	初中級	レンタルコート	初中級	初級	レンタルコート	トーナメント	初中級	レンタルコート	上級	中級	レンタルコート	13:50							
D	山本	竹内		西口	彦坂		榊山	杉本		白河	望月		白河	彦坂		J2	望月	榊山	山口	中級	初中級	G	
15:45																14:00							
15:50	G	O	レンタルコート	G	O	R	15:50	O	R	Y	G	R・O	G	O	レンタルコート	14:30							
J4	山本	西口		榊山	彦坂	竹内	15:50	彦坂	杉本	彦坂	榊山	白河・西口	彦坂	西口		14:50				彦坂	林	榊山	
16:40							17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	E	中村	西口	榊山	彦坂	15:50	15:50	Y
16:45	Y	G	O	Y	G	O		彦坂	榊山	榊山	彦坂	杉本	竹内	西口	白河	F	U18	初中級	初級	榊山	16:00	16:00	16:00
J5	竹内	望月	西口	西口	彦坂	榊山	17:35	彦坂	榊山	榊山	彦坂	杉本	竹内	西口	白河	16:20				初級	イエロー80	ビギナー	
17:35																16:30				榊山	17:20	17:20	白河
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	17:35	彦坂	榊山	17:35	Y	G	17:35	イエロー80	レンタルコート	17:50							
J6	山口	望月	西口	17:35	竹内	彦坂	17:35	彦坂	榊山	17:35	榊山	杉本	彦坂	彦坂	レンタルコート	G	中級	初級	ビギナー	望月	中村	西口	
18:30																18:00							
18:55	中級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	ビギナー	初中級	初級	ビギナー	中級	初中級	U18	18:20							
G	竹内	望月	山口	林	西口	竹内	彦坂	榊山	杉本	彦坂	杉本	西口	彦坂	白河	竹内	19:20							
20:15																H	中級	初中級	レンタルコート	4,290円(税込) / 80分			
20:20	中級	初中級	初級	上級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	初中級	初級	ビギナー	19:25				3,080円(税込) / 50分			
H	西口	山口	望月	西口	彦坂	竹内	白河	彦坂	杉本	彦坂	杉本	西口	竹内	彦坂		20:45				土・日・祝・ナイター			
21:40																I	上級	中級	レンタルコート	4,620円(税込) / 80分			
21:40	上級	中級	レンタルコート	中級	初級	レンタルコート				上級	中級	レンタルコート				20:50				3,520円(税込) / 50分			
I	西口	山口		彦坂	竹内					彦坂	西口					22:10				ご利用の方はフロントにて予約			
23:00																							

*R・・・レッド、O・・・オレンジ、G・・・グリーン、Y・・・イエロー、P・・・ペアレッスン

レンタルコート
スクール生料金
平日
4,290円(税込) / 80分
3,080円(税込) / 50分
土・日・祝・ナイター
4,620円(税込) / 80分
3,520円(税込) / 50分
ご利用の方はフロントにて予約

担当コーチ・クラス編成が月によって変わることがございますのでご了承ください。

スクールカレンダー

7月期 7月1日（月）～7月28日（日）

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						

8月期 7月29日（月）～8月31日（土）

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	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	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。

- 7月15日（月・祝）は通常のレッスンは休講です。この日の分は手数料無料の振替となります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月16日（火）までとなります。
- 8月12日（月）～17日（土）は休館日です。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日（日）までとなります。



7月期テーマ「スマッシュ&ボレー」

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
ビギナー	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	ロブが上がったら 横向きになって動きやすく	コースの打ち分けは 踏み込み方向で	前衛は決める役割 ボレーとスマッシュで攻めよう	まとめ ゲーム練習
初中級	コンチネンタルグリップで 手首の使い方を覚えよう	深めのロブに対して 下がるフットワーク	下がってスマッシュ！ ネットに詰めてボレー！	まとめ ゲーム練習
中級	スマッシュのコツ ボールの内側を見よう	回転をかけて 安定感UP！	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう！	まとめ ゲーム練習
上級	スライスをかけて コースを狙おう	スマッシュした後の ペアのポジション	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、初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。

※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。



7月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	はしってボールをラケットにあてよう	さゆうのうごきをおぼえよう	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	とおくからのボールになれよう	はしってボレーネットをこそう	フットワークを使ってボレーをしよう	最後をボレーで決めよう
3週目	ネットをこそう	コートにいれよう	左右の打ち分け	試合で決めよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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。