

邦和みなとインドアテニス

2024年9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	杉浦	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	望月	榊山	山口	白河	白河	榊山	望月	コート	西口	山口	A	西口	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	望月	榊山	林	山口	榊山	白河	榊山	白河	望月	西口	山口	コート	JS	杉浦	竹内	山口	彦坂	白河	榊山	
12:25																11:55							
																12:00	P	G	R・O	P	G	R・O	
																JO	榊山	竹内	杉浦・西口	林	榊山	白河・竹内	
																12:50							
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	13:00	P	Y	G	中級	初中級	O	
C	白河	竹内		榊山	杉浦	西口	山口	白河		西口	杉本	榊山	白河	彦坂	山口	J1	竹内	山口	杉浦	白河	彦坂	竹内	
14:20																13:50						14:00	
																J2	望月	榊山	山口	14:30	14:30	14:00	
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	J2	望月	榊山	山口	中級	初中級	G	
D	山本	西口		西口	彦坂		榊山	杉本		白河	望月		白河	彦坂		14:50				14:30	14:30	15:00	
15:45																E	竹内	西口	榊山	彦坂	林	Y	
																15:00	中級	初中級	イエロー80	彦坂	林	榊山	
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	15:50				16:00	16:00	16:00	
J4	山本	竹内		榊山	彦坂	杉浦	15:50	彦坂	杉本	彦坂	榊山	白河・西口	彦坂	西口	コート	16:20				初級	イエロー80	ビギナー	
16:40							白河									16:30	U18	初中級	初級	榊山	竹内	白河	
16:45	Y	G	O	Y	G	O	17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	F	望月	杉浦	榊山	17:20	17:20		
J5	竹内	望月	西口	西口	彦坂	榊山	彦坂	榊山	榊山	彦坂	杉本	竹内	西口	白河	17:50								
17:35																G	望月	杉浦	西口				
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	17:35	Y	G	17:35	イエロー80	G	O	イエロー80	レンタルコート	レンタルコート	18:00	中級	初級	ビギナー			
J6	山口	望月	西口	杉浦	彦坂	榊山	彦坂	杉本	榊山	榊山	杉本	彦坂	彦坂			G	望月	杉浦	西口				
18:30																18:20							
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	H	西口	竹内	レンタルコート				
G	竹内	望月	山口	林	西口	杉浦	彦坂	榊山	杉本	彦坂	杉本	西口	彦坂	白河	竹内	19:20							
20:15																19:25	中級	初中級	レンタルコート				
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	20:45							
H	西口	山口	竹内	西口	彦坂	杉浦	白河	彦坂	杉本	彦坂	杉本	西口	竹内	彦坂	白河	20:50	上級	中級	レンタルコート				
21:40																I	西口	竹内					
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				22:10							
I	西口	山口		彦坂	杉浦					彦坂	西口												
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。

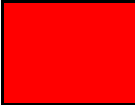
スクールカレンダー

9月期 9月1日（日）～9月30日（月）

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					

10月期 10月3日（木）～10月30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			

 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23日（月・祝）と29日（日）は通常のレッスンは休講です。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日（日）までとなります。
- 10月1日（火）と2日（水）は休館日です。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日（火）までとなります。



9月期テーマ「ゲーム展開を楽しもう」

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	2回つなげてから コースを変えてみよう	ステップインして 自分からボレーしに行こう	このボール どっちが取る？	まとめ ゲーム練習
初中級	ストロークで強弱をつけて 相手を動かそう	ボレーで強弱をつけて 相手を動かそう	空間を使って ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
中級	スピン量でスピードの変化 ストロークに緩急をつけよう	ネットプレーは テクニックで攻めよう	並行陣での ポジションを確認	まとめ ゲーム練習
上級	ボレーのコースで ポジショニング	ロブケアから どこにポジショニングするか	チップ&チャージで 並行陣VS並行陣	まとめ ゲーム練習
トーナメント	オープンスペースを 作る配球	ポーチに出る タイミング	パートナーとの ポジショニング	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。



9月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	ボールなげ したなげ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげた ボールをうとう 	からだをつかって うとう	膝の曲げ伸ばしを 使って打とう	力加減を覚えよう 
3週目	うごかないでうとう	ちからかげんを おぼえよう	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。