

邦和みなとインドアテニス

2024年10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	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		16:20				初級	イエロー80	ビギナー		
16:40							白河									F	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	16:30				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	中級	初級	ビギナー					
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	望月	杉浦	西口				
J6	山口	望月	西口	17:35	杉浦	彦坂	17:35	彦坂	榊山	17:35	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	19:20								
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	19:25	中級	初中級	レンタルコート					
20:15																H	西口	竹内						
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		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																								

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。

*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

スクールカレンダー

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	31		

11月期 11月1日（金）～11月28日（木）

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月期の休会・退会の受付は 10月15日（火） までとなります。
- 10月31日（木）は休講日です。イベント予定。
- 12月期の休会・退会の受付は 11月15日（金） までとなります。



10月期テーマ「ネットプレーの上達」

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・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	レディーポジションから 面作りを意識	ボレーは、腕に頼らず 足で打とう	ボレーとスマッシュ メリハリをつけて	まとめ ゲーム練習
初中級	ボレーはグリップエンドに 意識を持とう！	つなぎのボレーは ボールを引き込もう	アプローチ後の ボレー・スマッシュ	まとめ ゲーム練習
中級	チャンスのボレーは フットワークで決めよう	ミスの少ない スマッシュ！	足元のボールを 丁寧に返球しよう	まとめ ゲーム練習
上級	きっちり決める！ ボレー・スマッシュ	しっかり守る！ ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジで ダブルス巧者	まとめ ゲーム練習
トーナメント	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。



10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ココロボールで うとう 	だてんをおぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで うとう 	うったらかまえる！ 	テイクバックは上から	オープンスタンスに 挑戦！
3週目	まんなか あてよう	からだのかいてん うとう	高い打点で 打ってみよう 	踏み込んで攻撃！ オープンスタンスで繋ぐ！
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	フォア・バック交互で ストレートに 6回中3回入れよう	ランダムで 6回中4回コートに 入れよう

※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。