

# 邦和みなとインドアテニス

## 2024年11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		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		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		
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	Y	G	O	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		
15:50	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				15:50	15:50	榊山		
J4	山本	竹内		榊山	彦坂	杉浦	15:50	白河	彦坂	彦坂	榊山	白河・西口	彦坂	西口		16:00				16:00	16:00	16:00		
16:40																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	16:30	望月	杉浦	榊山						
17:35																17:50								
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	17:35	イエロー80	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

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		

12月期 11月29日（金）～12月26日（木）

日	月	火	水	木	金	土
					29	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。

- 12月期の休会・退会の受付は 11月15日（金） までとなります。
- 1月期の休会・退会の受付は 12月15日（日） までとなります。
- 12月27日（金）～1月3日（金）は休館日です。



## 11月期テーマ「ストロークの上達」

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	後ろ足にタメを作って ボールにパワーを伝えよう	高さのコントロールで 深さをコントロール	コースを変えて 相手を動かそう	まとめ ゲーム練習
初中級	安定感のある スピンを覚えよう	丁寧なラケットワークで スライスを使おう	回転を掛けて ボレー対ストロークラリー	まとめ ゲーム練習
中級	スイングスピードを上げるコツは 脱力にあり！	守りのスライスを 極めよう	チャンスボールを しっかり打ち切ろう！	まとめ ゲーム練習
上級	足下と頭上への コントロール	チェンジオブペースで 相手を崩そう	センターセオリーから 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習
トーナメント	回転量による スピードの変化で崩す	空間を使って 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



# 11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	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	さゆうのうごき	スプリットステップをおぼえよう	スプリットステップのタイミングをマスター	打ち分けをしよう
2週目	とおくのボールにおいつこう	ラケットをはやくじゅんびしよう	ボールに素早く追い付こう	フットワークをマスターしよう
3週目	スプリットステップをやってみよう	コーチとラリーをたくさんつづけよう！	コーチと安定してラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> ストロークでネットをこそう (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	<b>メダルチャレンジ</b> ストローク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	<b>メダルチャレンジ</b> ストローク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	<b>メダルチャレンジ</b> ストローク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。