

邦和みなとインドアテニス

2024年12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	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	
																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	中級	14:30	初中級
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	14:00	Y	G	O	14:30	中級	14:30	初中級
D	山本	西口		西口	彦坂		榊山	杉本		白河	望月		白河	彦坂		14:50				15:00	Y	15:00	
15:45																E	竹内	西口	榊山	彦坂	林	榊山	
																15:50				15:50		16:00	
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	16:00				16:00	初級	16:00	イエロー80
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				16:00	初級	16:00	イエロー80
16:40							白河									F	U18	初中級	初級	榊山	竹内	16:00	ビギナー
16:45	Y	G	O	Y	G	O	17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	16:30	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	中級	初級	ビギナー				
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	O	17:35	イエロー80	Y	G	イエロー80	G	O	イエロー80	18:00	望月	杉浦	西口				
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					
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	中級	初中級	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	19:25	西口	竹内					
20:15																I	上級	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		20:50	西口	竹内					
21:40																I							
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。

邦和みなとインドアテニス

2025年1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	西口	望月		西口	山口	A	西口	山口	杉浦	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	西口	白河	望月	西口	山口		JS	榊山	竹内	山口	彦坂	白河	榊山	
12:25																11:55							
																12:00	Y	G	R・O	Y	G	R・O	
																JO	竹内	榊山	杉浦・西口	杉浦	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	J1	イエロー80	Y	G	中級	初中級	初級
C	白河	竹内		榊山	杉浦	西口	山口	白河		西口	竹内	榊山	白河	彦坂	山口	13:50		山口	杉浦	白河	彦坂	榊山	
14:20																J2	竹内	G	O				
																14:00		榊山	山口				
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	14:50				14:30	中級	初中級	初級
D	山本	西口		西口	彦坂		榊山	杉浦		白河	望月		白河	彦坂		E	中級	初中級	初級	彦坂	林	杉浦	
15:45																15:00	竹内	西口	榊山	15:50	初級	イエロー80	ビギナー
																16:20				16:00	初級	イエロー80	ビギナー
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	F	U18	初中級	初級	16:00	初級	イエロー80	ビギナー
J4	山本	竹内		榊山	彦坂	杉浦	17:10	彦坂	榊山	彦坂	榊山	望月	彦坂	西口		16:30	望月	杉浦	西口	16:00	初級	イエロー80	ビギナー
16:40																17:50				17:20	初級	イエロー80	ビギナー
16:45	Y	G	O	Y	G	O		彦坂	榊山	榊山	彦坂	望月	彦坂	西口	O	G	中級	初級	ビギナー	17:20	初級	イエロー80	ビギナー
J5	竹内	望月	西口	西口	彦坂	榊山	17:35	彦坂	榊山	榊山	彦坂	望月	彦坂	西口	O	18:00	望月	杉浦	榊山	17:20	初級	イエロー80	ビギナー
17:35																18:00	望月	杉浦	榊山	17:20	初級	イエロー80	ビギナー
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	17:35	彦坂	榊山	17:35	彦坂	榊山	17:35	彦坂	西口	18:00	望月	杉浦	榊山	17:20	初級	イエロー80	ビギナー
J6	山口	望月	西口	杉浦	彦坂	榊山	彦坂	杉浦	榊山	西口	竹内	彦坂	彦坂	レンタルコート	レンタルコート	19:20	望月	杉浦	榊山	17:20	初級	イエロー80	ビギナー
18:30																19:20	望月	杉浦	榊山	17:20	初級	イエロー80	ビギナー
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	19:25	中級	初中級	レンタルコート	17:20	初級	イエロー80	ビギナー
G	竹内	望月	山口	林	西口	杉浦	彦坂	榊山	杉浦	彦坂	榊山	竹内	彦坂	白河	竹内	H	西口	竹内		17:20	初級	イエロー80	ビギナー
20:15																20:45				17:20	初級	イエロー80	ビギナー
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	I	上級	中級	レンタルコート	17:20	初級	イエロー80	ビギナー
H	西口	山口	竹内	西口	彦坂	杉浦	白河	彦坂	杉浦	彦坂	榊山	竹内	竹内	彦坂		20:50	西口	竹内		17:20	初級	イエロー80	ビギナー
21:40																22:10				17:20	初級	イエロー80	ビギナー
I	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								17:20	初級	イエロー80	ビギナー
21:40	西口	山口		彦坂	杉浦					彦坂	竹内									17:20	初級	イエロー80	ビギナー
23:00																				17:20	初級	イエロー80	ビギナー

*R・・・レッド、O・・・オレンジ、G・・・グリーン、Y・・・イエロー

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

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				

1月期 1月4日（土）～1月31日（金）

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	

 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。

- 1月期の休会・退会の受付は 12月15日（日） までとなります。
- 1月期の振替や欠席は 12月20日（金） からマイページより操作することができます。
- 12月27日（金）～1月3日（金）は休館日です。
- 2月期の休会・退会の受付は 1月15日（水） までとなります。
- 1月20日（月）は施設点検のため休館日です。
手数料無料の振替にて対応させていただきます。



12月期テーマ「ゲームを楽しむ」

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・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	クロスラリーの安定 軌道や立ち位置の確認	前衛で決める 動きや立ち位置の確認	クロスラリーの上達 楽しくゲーム	まとめ ゲーム練習
初中級	短いボールの処理 ボールに対しての面づくり	アプローチ&ボレー 打った後の立ち位置	短いボールの処理から ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
中級	チャンスボール 高い打点のラケットワーク	チャンスボール&ボレー 前につめるフットワーク	チャンスボールから平行陣 ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
上級	リターンダッシュ コンパクトなラケットワーク	サービスダッシュ ファーストボレーへ繋がりを	VS平行陣 ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
トーナメント	VS平行陣 緩急（ロブ）	VS平行陣 緩急（アタック）	VS平行陣 緩急（アングル）	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。



12月期ジュニアレッズテーマ…ボレー



	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	おとさないでコーチとボールキャッチ	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	テニピンをつかおう	ラケットをふらない!	ネットに近づいて打とう	回転をコントロール
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	コースの打ち分け	攻めるボレー 守るボレー
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・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	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。