

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

\*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

**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	

**2月期** 2月1日（土）～2月28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	

 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。
- 2月期の振替や欠席は1月25日（土）からマイページより操作することができます。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日（土）までとなります。



# 1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・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	フォアハンドストローク 打点とフットワークの確認	バックハンドストローク 打点とフットワークの確認	ラリーを続ける ミスを減らそう	まとめ ゲーム練習
初中級	順回転 ラケットワークの確認	逆回転に挑戦 ラケットワークの確認	いろんな球種でラリー ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
中級	トップスピン ラケットワークの確認	スライス ラケットワークの確認	ラリーの攻守 ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
上級	トップスピン 厚い当たり 薄い当たり	スライス 厚い当たり 薄い当たり	状況に応じた球種でラリー ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対雁行陣 2対1を作る	対雁行陣 ロブを打たせる	対雁行陣 コースを変えて決める	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。



# 1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	とおくのボールにおいつこう 	テニピンをつかおう	打ったら構える！ 	素早くラケットをセット
2週目	さゆうにうごいてラケットにあてよう 	さゆうのうごき	ランダムでくるボールの対応 	踏み込み足でボールを飛ばそう
3週目	たくさんうごいてネットをこそう	ねらってうとう	ボレーボレーに挑戦 	ボールの軌道を意識しよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> 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	<b>メダルチャレンジ</b> 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	<b>メダルチャレンジ</b> 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	<b>メダルチャレンジ</b> 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。