

# 邦和みなとインドアテニス

2025年2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   |         |         |
|       |       |     |         |       |        |         |       |        |         |       |       |         |         | レンタルコート | 初中級     | 山口     | 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     | 山口      | 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      |         | 11:00  | 西口      | 山口      | 杉浦    | 彦坂      | 林     | 竹内     |         |         |
| 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     | 11:55  | 榊山      | 竹内      | 山口    | 彦坂      | 白河    | 榊山     |         |         |
| 12:25 |       |     |         |       |        |         |       |        |         |       |       |         |         |         |         | 12:00  | Y       | G       | R・O   | Y       | G     | R・O    |         |         |
|       |       |     |         |       |        |         |       |        |         |       |       |         |         |         |         | 12:50  | 竹内      | 榊山      | 杉浦・西口 | 杉浦      | 榊山    | 白河・竹内  |         |         |
| 13:00 | トナメント | 中級  | レンタルコート | 中級    | 初級     | ビギナー    | トナメント | 中級     | レンタルコート | 中級    | 初中級   | 初級      | トナメント   | 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 |       |     |         |       |        |         |       |        |         |       |       |         |         |         |         | 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    | 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      |         | 15:00  | E       | 中級      | 初中級   | 初級      | 彦坂    | 林      | 杉浦      |         |
| 15:45 |       |     |         |       |        |         |       |        |         |       |       |         |         |         |         | 15:50  | 竹内      | 西口      | 榊山    | 15:50   | 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 | 16:20  | 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      | 白河    | 彦坂     | 杉浦      | 彦坂    | 榊山    | 竹内・西口   | 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 |       |     |         |       |        |         |       |        |         |       |       |         |         |         |         | 16:30  |         | 望月      | 杉浦    | 西口      | 16:00 | 初級     | イエロー80  | ビギナー    |
| 16:45 | Y     | G   | O       | Y     | G      | O       |       | G      | O       | Y     | G     | O       | Y       | G       | O       | 16:30  |         | 望月      | 杉浦    | 西口      | 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      | 白河    | 彦坂     | 榊山      | 榊山    | 彦坂    | 望月      | 竹内      | 西口      | 白河      | 17:50  |         | 望月      | 杉浦    | 西口      | 17:20 | 初級     | イエロー80  | ビギナー    |
| 17:35 |       |     |         |       |        |         |       |        |         |       |       |         |         |         |         | 18:00  | G       | 中級      | 初級    | ビギナー    | 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 | 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 | 18:00 |         | 望月    | 杉浦     | 榊山      |         |
| 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      |         |         | 18:00  |         | 望月      | 杉浦    | 榊山      | 18:00 | 中級     | 初級      | ビギナー    |
| 18:30 |       |     |         |       |        |         |       |        |         |       |       |         |         |         |         | 19:20  | H       | 中級      | 初中級   | レンタルコート | 18:00 | 中級     | 初級      | 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  |         | 西口      | 竹内    | 19:25   | 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     | 杉浦      | 彦坂    | 榊山    | 竹内      | 彦坂      | 白河      | 竹内      | 20:45  | I       | 上級      | 中級    | レンタルコート | 19:25 | 中級     | 初中級     | レンタルコート |
| 20:15 |       |     |         |       |        |         |       |        |         |       |       |         |         |         |         | 20:50  |         | 西口      | 竹内    | 20:45   | 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    | 22:10  |         |         |       | 20:50   | 上級    | 中級     | レンタルコート |         |
| 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      |         |        |         |         |       | 22:10   |       |        |         |         |
| 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

**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 |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

**3月期** 3月1日（土）～3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 | 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。

- 3月期の休会・退会の受付は 2月15日（土） までとなります。
- 3月期の振替や欠席は 2月22日（土） からマイページより操作することができます。
- 4月期の休会・退会の受付は 3月15日（土） までとなります。
- 3月29日（土）～3月31日（月）は通常のレッスンは休講日です。  
（イベント開催予定）



## 2月期テーマ「ボレーの上達」

| 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・バックハンドストローク<br>簡単なボレー  | フォア・バックハンドストローク<br>簡単なボレー    | フォア・バックハンドストローク<br>簡単なボレー 打ち合い  | 今月のまとめ<br>楽しくラリーをしよう |
| 初級     | フォアハンドボレー<br>打点とフットワークの確認  | バックハンドボレー<br>打点とフットワークの確認    | ボレー対ストローク<br>ゆっくり繋げるに挑戦         | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 初中級    | ミドルボレー<br>打点とフットワークの確認     | ローボレー<br>打点とフットワークの確認        | アプローチからのボレー<br>慌てず前が出る          | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 中級     | ローボレー<br>フットワーク ラケットワークの確認 | ブロックボレー<br>フットワーク ラケットワークの確認 | 平行陣対雁行陣<br>ボレー対ストローク            | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 上級     | ローボレー<br>低い軌道で返球           | ハーフボレー<br>ラケットワークの違い         | サービスダッシュからの1stボレー<br>相手前衛に取らせない | まとめ<br>ゲーム練習         |
| トーナメント | 対平行陣<br>緩急（ロブから）           | 対平行陣<br>緩急（強打から）             | 対平行陣<br>緩急（アングルから）              | まとめ<br>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。



# 2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 | 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 | あたまのうえで<br>ボールをキャッチ<br> | ボールなげ                 | グリップの確認   | グリップの確認   |
| 2週目 | まんなかにあてよう  | バランスよくうとう             | ボール投げの動作で<br>打ってみよう   | 高さを意識して打とう  |
| 3週目 | ネットをこそう<br>             | コートにいれよう              | 打点は高く!<br> | 2ndサーブの安定<br> |
| 4週目 | <b>バッジチャレンジ</b>  | <b>バッジチャレンジ</b>       | <b>バッジチャレンジ</b>   | <b>バッジチャレンジ</b>   |
|     | 4かいのうち1かい<br>ネットをこそう   | 5かいのうち3かい<br>コートにいれよう | 5回中3回<br>コートに入れよう   | 5回中4回<br>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。