

邦和みなとインドアテニス

2025年4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	西口	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	西口	白河	白河	杉浦	望月		西口	林	A	西口	榊山	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	初級	中級	初級	レンタルコート	11:05	Y	G	O	Y	G	O			
B	林	山本	白河	望月	榊山	林	西口	榊山	白河	杉浦	白河	望月	西口	林		JS	榊山	竹内	杉浦	竹内	白河	榊山			
12:25																11:55									
																12:00	Y	G	R・O	Y	G	R・O			
																JO	竹内	布目	杉浦・西口	彦坂	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	西口	白河		杉浦	竹内	榊山	西口	彦坂	竹内	13:50		布目	西口	白河	彦坂	榊山			
14:20																J2	竹内	G	O						
																14:00		榊山	布目						
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	レンタルコート	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			白河	望月		竹内	彦坂		E	15:00	中級	初中級	初級	彦坂	林	竹内		
15:45																15:50	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	16:30	U18	初中級	初級	16:00	初級	イエロー80	ビギナー	
J4	杉浦	竹内		榊山	彦坂	杉浦	15:50	彦坂	西口	彦坂	榊山	竹内・杉浦	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							17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	17:50				17:20	榊山	竹内	白河		
16:45	Y	G	O	Y	G	O		彦坂	榊山	榊山	彦坂	望月	竹内	西口	白河	G	18:00	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	西口	白河	18:00	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	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	H	19:20	中級	初中級	レンタルコート				
J6	杉浦	望月	西口	杉浦	彦坂		彦坂	西口	榊山	杉浦	竹内	彦坂	彦坂			19:25	白河	竹内							
18:30																20:45									
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	I	20:50	上級	中級	レンタルコート					
G	竹内	望月	杉浦	林	西口	杉浦	彦坂	榊山	西口	彦坂	榊山	竹内	彦坂	白河	竹内	22:10	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	杉浦	竹内	西口	彦坂	杉浦	白河	彦坂	榊山	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	杉浦		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

4月期 4月1日（火）～4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			

5月期 5月5日（月）～6月1日（日）

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
1						

 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。

- 5月期の休会・退会の受付は 4月15日（火） までとなります。
- 5月期の振替や欠席は 4月22日（火） からマイページより操作することができます。
- 4月29日（火）～5月4日（日）は通常のレッスンは休講日です。
- 6月期の休会・退会の受付は 5月15日（木） までとなります。



4月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」

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 ゆっくり打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	ネットミス減らす 高い打点の確認	強く当ててみる 面の向きの確認	サーブ&レシーブ ラリーを楽しむ	まとめ ゲーム練習
初中級	コンチネンタルグリップでサーブ 打点の確認	スライスサーブ ラケットワークの確認	曲がるサーブをレシーブ！ 変化に慣れましょう	まとめ ゲーム練習
中級	フラットサーブ リラックスした腕の動き	ブロックリターン サーブの威力を利用して	サーブ&レシーブ 安定したラリー	まとめ ゲーム練習
上級	スライスワイドサーブ スイング方向を意識	ワイドサーブのリターン 軸足のセットの確認	リターンダッシュ ボレーvsストローク	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対平行陣 味方を活かす配球	対平行陣 自分で決める配球	対平行陣 状況に合わせた配球	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。



4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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう	ラケットのまんなか にボールをあてよう	体のターンで準備	体の回転を意識しよう
2週目	ボールをワンバウンドで キャッチしよう	うったあとのしせいを かっこよくしよう!	順回転を覚えよう	ラケットワークの確認
3週目	ラケットのまんなか にボールをあてよう	ちからかげんを おぼえよう	高さを意識して 返球しよう	高い打点と低い打点で スイングを変えよう
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	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中3回コートに 入れよう	高い打点で 5回中3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。