

# 邦和みなとインドアテニス

## 2025年3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	杉浦	望月		竹内	山口	A	早川	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	杉浦	白河	望月	竹内	山口		J S	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	
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	12:50	竹内	榊山	杉浦・早川	早川	榊山	白河・竹内	
C	白河	竹内		榊山	杉浦	早川	山口	白河		杉浦	竹内	榊山	白河	彦坂	山口	13:00	J 1	イエロー80	Y	G	中級	初中級	初級
14:20																13:50	竹内	山口	杉浦	白河	彦坂	榊山	
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	J 2		G	O			
D	山本	早川		早川	彦坂		榊山	杉浦		白河	望月		白河	彦坂		14:50		榊山	山口	14:30	中級	初中級	初級
15:45																15:00	中級	初中級	初級	彦坂	林	早川	
15:50	G	O	レンタルコート	G	O	R	15:50 初中級	O	R	Y	G	R・O	G	O	レンタルコート	E	竹内	早川	榊山	15:50			
J 4	山本	竹内		榊山	彦坂	杉浦	白河	彦坂	榊山	彦坂	榊山	竹内・杉浦	彦坂	早川		16:20				16:00	初級	イエロー80	ビギナー
16:40	Y	G	O	Y	G	O	17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	F	U18	初中級	初級	17:20			
J 5	竹内	望月	早川	早川	彦坂	榊山		彦坂	榊山	榊山	彦坂	望月	竹内	早川	白河	17:30	望月	杉浦	早川	17:20	榊山	竹内	
17:35	17:35			17:35	U18	O	17:35	彦坂	榊山	17:35	G	O	17:35	彦坂		17:50							
J 6	初中級	Y	G	イエロー80		O	イエロー80	Y	G	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	G	望月	杉浦	榊山				
18:30	山口	望月	早川	杉浦	彦坂	榊山	彦坂	杉浦	榊山	杉浦	竹内	彦坂	彦坂			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	19:20	望月	杉浦					
G	竹内	望月	山口	林	早川	杉浦	彦坂	榊山	杉浦	彦坂	榊山	竹内	彦坂	白河	早川	H	早川	竹内	レンタルコート				
20:15																19:25	中級	初中級	レンタルコート	4,290円(税込) / 80分			
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	早川	竹内		3,080円(税込) / 50分			
H	早川	山口	竹内	早川	彦坂	杉浦	白河	彦坂	杉浦	彦坂	榊山	竹内	早川	彦坂	白河	20:50	上級	中級	レンタルコート	土・日・祝・ナイター			
21:40																I	早川	竹内		4,620円(税込) / 80分			
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				3,520円(税込) / 50分			
I	早川	山口		彦坂	杉浦					彦坂	竹内									ご利用の方はフロントにて予約			
23:00																							

\*R・・・レッド、O・・・オレンジ、G・・・グリーン、Y・・・イエロー

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

**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					

**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			

**の**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。

- 4月期の休会・退会の受付は3月15日（土）までとなります。
- 4月期の振替や欠席は3月22日（土）からマイページより操作することができます。
- 3月29日（土）～31日（月）は通常のレッスンは休講日です。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日（火）までとなります。
- 4月29日（火）～5月4日（日）は通常のレッスンは休講日です。



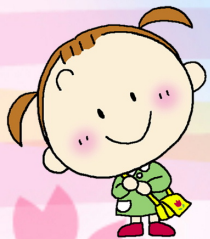
## 3月期テーマ「ストローク（攻守）」

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	守備練習 ミスの少ないショットの習得	攻撃練習 コースを狙う	クロスラリー ショットに強弱をつける	まとめ ゲーム練習
初中級	守備（スライス） ラケットワーク	攻撃（チャンスボール） 高い打点で処理	状況に合わせたショット ミスの少ないラリー	まとめ ゲーム練習
中級	守備（スライス） ラケットワーク	スライスアプローチ 1st ボレーへの繋がりを	攻守の判断 チャンスを見つけて前へ出る	まとめ ゲーム練習
上級	対平行陣 ロブ	対平行陣 センターパスとショートクロス	対平行陣 攻守の状況判断	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対雁行陣 ロブの処理	対雁行陣 2VS1で攻める	対雁行陣 コースについて決める	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。



# 3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	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	ボールをとおく になげよう 	トスアップと ボール投げ	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげて うってみよう	したからうえに スイング 	1stサーブに挑戦	サーブダッシュに 挑戦しよう
3週目	とおくにボールを とばそう	サーブからコーチと ラリーをしてみよう	サーブ・レシーブ でラリーを続けよう 	サーブ・レシーブ でラリーをしよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。