

邦和みなとインドアテニス

2025年5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 S 9:35	中級 西口	初中級 杉浦	初級 榊山	中級 彦坂	初中級 白河	ビギナー 林
9:40 A 11:00	中級 白河	初中級 山本	初級 林	初中級 林	初級 榊山	ビギナー 望月	中級 榊山	初中級 西口	初級 白河	中級 白河	初中級 杉浦	初級 望月	レンタル コート	初中級 西口	ビギナー 林	9:40 A 11:00	中級 西口	初中級 榊山	ビギナー 杉浦	中級 彦坂	初中級 林	初級 竹内
11:05 B 12:25	中級 林	初中級 山本	ビギナー 白河	中級 望月	初中級 榊山	初級 林	中級 西口	初中級 榊山	初級 白河	中級 杉浦	初中級 白河	初級 望月	中級 西口	初級 林	レンタル コート	11:05 JS 11:55	Y 榊山	G 竹内	O 杉浦	Y 竹内	G 白河	O 榊山
																12:00 JO 12:50	Y 竹内	G 布目	R・O 杉浦・西口	Y 彦坂	G 榊山	R・O 白河・竹内
13:00 C 14:20	トーナメント 白河	中級 竹内	レンタル コート	中級 榊山	初級 杉浦	ビギナー 西口	トーナメント 西口	中級 白河	レンタル コート	中級 杉浦	初中級 竹内	初級 榊山	トーナメント 西口	中級 彦坂	初級 竹内	13:00 J1 13:50	イエロー 80 竹内	Y 布目	G 西口	中級 白河	初中級 彦坂	初級 榊山
14:25 D 15:45	上級 山本	中級 西口	レンタル コート	上級 西口	初中級 彦坂	レンタル コート	初中級 榊山	レンタル コート	レンタル コート	トーナメント 白河	初中級 望月	レンタル コート	上級 竹内	中級 彦坂	レンタル コート	14:00 J2 14:50		G 榊山	O 布目	14:30 中級	14:30 初中級	14:30 初級
15:50 J4 16:40	G 杉浦	O 竹内	レンタル コート	G 榊山	O 彦坂	R 杉浦	15:50 初中級 白河	O 彦坂	R 西口	Y 彦坂	G 榊山	R・O 竹内・杉浦	G 彦坂	O 西口	レンタル コート	15:00 E 16:20	中級 竹内	初中級 西口	初級 榊山	彦坂 15:50	林 15:50	竹内 15:50
16:45 J5 17:35	Y 竹内	G 望月	O 西口	Y 西口	G 彦坂	O 榊山	17:10 白河	G 彦坂	O 榊山	Y 榊山	G 彦坂	O 望月	Y 竹内	G 西口	O 白河	16:30 F 17:50	U18 望月	初中級 杉浦	初級 西口	榊山 17:20	竹内 17:20	白河
17:40 J6 18:30	初中級 杉浦	Y 望月	G 西口	17:35 イエロー 80 杉浦	17:35 U18 彦坂	レンタル コート	17:35 イエロー 80 彦坂	Y 西口	G 榊山	17:35 イエロー 80 杉浦	G 竹内	O 彦坂	17:35 イエロー 80 彦坂	レンタル コート	レンタル コート	18:00 G 19:20	中級 望月	初級 杉浦	ビギナー 榊山	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		
18:55 G 20:15	中級 竹内	初級 望月	ビギナー 杉浦	中級 林	初中級 西口	初級 杉浦	中級 彦坂	初中級 榊山	初級 西口	初中級 彦坂	初級 榊山	ビギナー 竹内	中級 彦坂	初中級 白河	U18 竹内	19:25 H 20:45	中級 白河	初中級 竹内	レンタル コート			
20:20 H 21:40	中級 西口	初中級 杉浦	初級 竹内	上級 西口	初級 彦坂	ビギナー 杉浦	中級 白河	初中級 彦坂	初級 榊山	中級 彦坂	初中級 榊山	初級 竹内	初中級 竹内	初級 彦坂	ビギナー 白河	20:50 I 22:10	上級 白河	中級 竹内	レンタル コート			
21:40 I 23:00	上級 西口	中級 杉浦	レンタル コート	中級 彦坂	初級 杉浦	レンタル コート				上級 彦坂	中級 竹内	レンタル コート				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。						

*R・・・レッド、O・・・オレンジ、G・・・グリーン、Y・・・イエロー

スクールカレンダー

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						

6月期 6月2日（月）～6月29日（日）

日	月	火	水	木	金	土
	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						

 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。
- 5月期の振替や欠席は 5月26日（月） からマイページより操作することができます。
- 7月期の休会・退会の受付は 6月15日（日） までとなります。



5月期テーマ「ラリーの上達」

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	ストローク① 打つ場所をマスター	ストローク② 足の動きは結構大事	簡単なラリー 戻るまでがテニス	楽しくラリー 苦手を無くそう
初級	ラケットの準備を素早く 振り遅れを減らそう	スプリットステップ 左右の動きのフットワーク	ラリーの安定 相手を見ながら動く	ゲーム展開に挑戦 後衛の役割
初中級	コンパクトなテイクバック ラケットワークの確認	オープンスタンスに挑戦 左右の動きに強くなる	状況に応じたラリー ラケットワーク・フットワーク	ゲーム展開での状況判断 後衛での攻守
中級	ボディーターンでセット 身体でセットの感覚	オープンスタンスをマスター 遠いボールでも対応	ボレー対ストローク スタンスの使い分け	ゲーム展開でのボディワーク 後衛で狙った場所へ
上級	ボディーターンでパワーを伝える ミート率を上げつつ攻撃	フットワークを駆使 強弱のあるテンポへの対応	対平行陣でも打ち合う 前後・左右・強弱に対応	ゲーム展開での狙い リラックス状態で状況とコースの判断
トーナメント	対雁行陣の崩し方 相手を前におびき寄せる	対平行陣の崩し方 前に落とされても上手に切り返す	平行陣同士での展開 状況判断とコース	苦手克服 弱点を徹底練習

※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。



5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	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	みぎがわでうってみよう 	みぎとひだりをつかってうとう 	打ちやすい打点を覚えよう	高さを意識して返球しよう
2週目	ひだりがわでうってみよう	かまえて！ スプリットステップ！ 	打った後の動作を意識しよう	フットワークを意識して素早く動こう
3週目	いっぱいうごいてネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	ラリーを続けよう	ラリーを繋げる為には
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (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	メダルチャレンジ ストローク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	メダルチャレンジ ストローク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	メダルチャレンジ ストローク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。