

# 邦和みなとインドアテニス

2019年8月期 タイムテーブル

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	ピギナー		
															S	青野	中村	井下	彦坂	白河	林		
9:40	中級	初中級	初級	初中級	初級	ピギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級		初中級	ピギナー	9:40	中級	初中級	ピギナー	中級	初中級	初級	
A	白河	山本	林	林	白河	濱田	井下	白河	加藤	加藤	井下	青野		中村	井下	A	中村	白河	井下	彦坂	林	望月	
11:00															11:05	Y	G	O	Y	G	O		
B	中級	初中級	ピギナー	中級	初中級	初級	中級	初級	ピギナー	中級	初中級	ピギナー	中級	初級	JS	望月	加藤高羽	井下	彦坂	白河	望月		
11:05	林	井下	山本	濱田	白河	林	白河	加藤	井下	中村	加藤	井下	中村	井下	11:55								
12:25															12:00	P	G	R・O	P	G	R・O		
															JO	望月	高羽	中村・加藤	林	望月	白河・彦坂		
															12:50								
13:00	トーナメント	中級	初中級	中級	初中級	ピギナー	トーナメント	中級		体験教室	中級	ピギナー	中級	初級	13:00	P	Y	G		Y	O		
C	白河	林	井下	濱田	望月	林	青野	白河		13:50	加藤	井下	中村	加藤	J1	白河	中村高羽	望月		望月	白河		
14:20															13:50								
															14:00	Y	G	O		G	O		
14:25	上級	中級	14:30	上級	初中級	初級	初中級	初級		トーナメント	初中級	初級	上級	中級	J2	加藤高羽	望月	井下		彦坂	白河		
D	山本	加藤	体験教室	白河	彦坂	望月	井下	加藤		中村	彦坂	望月	中村	彦坂	14:50								
15:45			15:20												15:00	中級	初中級	イエロー80	中級	初中級	イエロー80		
															E	中村	白河	井下	彦坂	林	望月		
15:50	Y	G	O	P	G	R・O	15:50	初中級	O	R	Y	G	R・O	P	G	O	16:20						
J4	加藤	山本	井下	望月	林	白河・彦坂	青野		彦坂	井下	望月	彦坂	中村・加藤	彦坂	井下	加藤	16:30						
16:40							17:10																
16:45	Y	G	O	Y	G	O	17:10	青野	G	O	Y	G	O	Y	G	O	16:50						
J5	加藤	白河	井下	濱田	彦坂	望月	17:10	イエロー80	井下	彦坂	望月	彦坂	中村	加藤	井下	中村	17:30						
17:35							17:35																
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	ジュニア選抜I	17:35	加藤	ジュニア選抜I	Y	ジュニア選抜I	G	O	17:35	イエロー80	ジュニア選抜I	G						
J6	白河	山本	林	白河	彦坂		加藤	彦坂	井下	加藤	井下	彦坂	井下	彦坂	井下	彦坂	望月						
18:30																							
18:55	ジュニア選抜II	中級	ピギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	ピギナー	ジュニア選抜II	初級	ピギナー	中級	初中級	U18	18:00	U18	中級	ピギナー				
G	高羽	加藤	井下	林	濱田	望月	青野	白河	加藤	彦坂	中村	望月	彦坂	加藤	望月	G	高羽	中村	加藤				
20:15															19:20								
20:20	中級	初中級	初級	上級	初級	ピギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	初中級	初級	ピギナー	19:25	ジュニア選抜II	中級					
H	加藤	高羽	井下	白河	彦坂	望月	白河	彦坂	加藤	彦坂	中村	高羽	加藤	望月	彦坂	H	加藤	白河					
21:40															20:45								
I	上級	中級			中級			中級		上級	中級				20:50	上級	中級						
23:00	高羽	加藤			彦坂			彦坂		彦坂	高羽				22:10	白河	加藤						

\*R・・・レッド、O・・・オレンジ、G・・・グリーン、Y・・・イエロー、P・・・ペアレンツ

\*定員 コーチ1名 10名 (R-8名)、コーチ2名 14名 (R-10名)

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

**8月期** 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	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

**9月期** 9月1日(日)～9月28日(土)

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。

- 8月12日(月)～17日(土)は休講です。
- 9月23日(月・祝)は休講で無料振替となります。





# 8月期テーマ「サーブ」

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・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	サーブの基本 トスのあげ方	サーブの基本 打点の確認	サーブの基本 滑らかなスイング	まとめ ゲーム練習
初中級	スイングの確認 フラットにあてよう	回転を掛けよう スライスサーブ	確率アップ 1st,2nd打ち分け	まとめ ゲーム練習
中級	スイングスピードを 上げるコツ	回転を掛けて 安定させる	サービスダッシュ からのラリー	まとめ ゲーム練習
上級	1stサーブの パワーアップ	2ndサーブの 質を上げる	サーブのコースで 崩して攻める	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。