

邦和みなとインドアテニス

2021年1月期 レッスンスケジュール

TEL (052) 654-1483

時間	月	火	水	木	金	土	日															
レンタルコートは当面の間、スクール生限定とさせていただきます						8:15 S 9:35	中級 青野 初中級 中村 レンタル コート 中級 彦坂 初中級 白河 ピギナー 林															
9:40 A 11:00	中級 白河	初中級 山本	初級 林	初中級 林	初級 久保	ピギナー 濱田	す。 初級 久保	初中級 白河	初級 六浦	中級 久保	初中級 六浦	初級 青野	レンタル コート 中級 中村	ピギナー 井下	9:40 A 11:00	中級 中村	初中級 白河	ピギナー 高橋	中級 彦坂	初中級 林	初級 井下	
11:05 B 12:25	中級 林	初中級 井下	ピギナー 山本	中級 濱田	初中級 久保	初級 林	中級 白河	初級 六浦	ピギナー 久保	中級 中村	初中級 久保	ピギナー 六浦	中級 中村	初級 井下	レンタル コート	11:05 JS 11:55	Y 望月	G 高橋	O 白河	Y 彦坂	G 白河	O 井下
13:00 C 14:20	トーナメント 白河	中級 林	初中級 井下	中級 濱田	初中級 望月	ピギナー 林	トーナメント 青野	中級 白河	レンタル コート	レンタル コート	中級 久保	ピギナー 六浦	中級 中村	初級 久保	レンタル コート	13:00 J1 13:50	P 井下	Y 中村	G 望月	中級 白河	初中級 彦坂	O 六浦
14:25 D 15:45	上級 山本	中級 久保	レンタル コート	上級 白河	初中級 彦坂	レンタル コート	初中級 井下	初級 六浦	レンタル コート	トーナメント 中村	初中級 彦坂	レンタル コート	上級 中村	中級 彦坂	レンタル コート	14:00 J2 14:50	Y 井下	G 望月	O 高橋	中級 彦坂	初中級 林	O・G 井下・六浦
15:50 J4 16:40	G 山本	O 井下	レンタル コート	P 久保	G 林	R・O 白河・彦坂	15:50 初中級 青野	O 彦坂	R 井下	Y 六浦	G 彦坂	R・O 中村・久保	P 彦坂	G 井下	O 久保	16:00 初級 井下	16:00 イエロー 80 六浦	16:00 ピギナー 白河				
16:45 J5 17:35	Y 望月	G 白河	O 井下	Y 濱田	G 彦坂	O 久保	17:10 イエロー 80 青野	G 久保	O 彦坂	Y 久保	G 彦坂	O 中村	Y 久保	G 中村	O 望月	16:30 F 17:30	ジュニア 選抜I 白河	初中級 高羽	初級 高橋	17:20 初級 井下	17:20 イエロー 80 六浦	17:20 ピギナー 白河
17:40 J6 18:30	初中級 白河	Y 山本	レンタル コート	イエロー 80 白河	ジュニア選抜I 彦坂	ジュニア選抜I 六浦	17:35 ジュニア 選抜I 彦坂	Y 井下	ジュニア選抜I 久保	G 六浦	O 彦坂	イエロー 80 井下	ジュニア選抜I 彦坂	G 望月	18:00 G 19:20	U18 高羽	中級 中村	ピギナー 井下				
18:55 G 20:15	ジュニア選抜II 望月	中級 久保	ピギナー 井下	中級 林	初中級 濱田	レンタル コート	中級 青野	初中級 白河	初級 六浦	ジュニア選抜II 彦坂	初級 中村	ピギナー 六浦	中級 彦坂	初中級 井下	U18 望月	19:25 H 20:45	ジュニア選抜II 井下	中級 白河	レンタル コート	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		
20:20 H 21:40	中級 久保	初中級 望月	初級 井下	上級 白河	初級 彦坂	ピギナー 望月	中級 白河	初中級 彦坂	初級 井下	中級 彦坂	初中級 中村	初級 高羽	初中級 久保	初級 望月	ピギナー 彦坂	20:50 I 22:10	上級 白河	中級 井下	レンタル コート	ご利用の方はフロントにて予約		
21:40 I 23:00	レンタル コート	中級 久保	レンタル コート	中級 彦坂	初中級 白河	レンタル コート	レンタル コート	中級 彦坂	ピギナー 井下	上級 彦坂	中級 高羽	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、P・・・ペアレンツ

スクールカレンダー

1 月期 1月5日（火）～2月1日（月）

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					

2 月期 2月2日（火）～3月1日（月）

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	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いたします。

- 1月18日（月）は電気点検のため 13：00～のクラスまで開講、
14：25～以降のクラスは休講になります。（休講分は無料の振替としてご利用ください）
- 2月11日（木・祝）と23日（火・祝）は通常のレッスンはお休みです。
（この分は無料の振替としてご利用ください）
- 咳、発熱等の症状がみられるときは、



1月期テーマ「フォアストロークの上達」

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	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	フットワークを使って 正しい打点で打とう	コースの打ち分けを 意識して打とう	ラリーを続けるコツ リズムが大事	まとめ ゲーム練習
初中級	身体をスムーズにを使って 打ってみよう	色々なフットワークで 打ってみよう	打点の高さを変えて 打ってみよう	まとめ ゲーム練習
中級	色々な高さを ジャストミートしよう	色々な場所で 打ってみよう	スピード・回転量で 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習
上級	タメを作って パワーを伝えよう	回転量を調節して コントロール力UP!	並行陣VSストローク 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	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。