

邦和みなとインドアテニス

2021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														
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	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	レンタルコート	初中級	ピギナー	S	中級	初中級	初級	中級	初中級	ピギナー
															9:35	青野	中村	白河	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	レンタルコート	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	西口	濱田	山口	白河	林	西口	望月	青野		中村	井下	11:00	中村	白河	高橋	彦坂	林	井下												
11:00																11:05	Y	G	O	Y	G	O												
11:05	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	レンタルコート	11:55	望月	高橋	山口	彦坂	白河	井下												
B	林	井下	山本	西口	濱田	林	白河	山口	林	中村	西口	望月	中村	井下		12:00	P	G	R・O	P	G	R・O												
12:25																12:50	望月	白河	中村・高橋	林	井下	白河・望月												
13:00	トーナメント	中級	レンタルコート	中級	初中級	ピギナー	トーナメント	中級	レンタルコート	レンタルコート	中級	ピギナー	トーナメント	中級	初級	13:00	P	Y	G	中級	初中級	O												
C	白河	井下		濱田	望月	林	青野	白河		西口	望月	白河	中村	井下	13:50	井下	中村	望月	白河	彦坂	望月													
14:20																14:00																		
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	Y	G	O	14:30	14:30	14:00												
D	山本	津田		西口	彦坂		井下	山口		中村	彦坂		白河	彦坂		14:50	西口	望月	高橋	14:30	14:30	14:00												
15:45																15:00				14:30	14:30	14:00												
15:50	G	O	レンタルコート	P	G	R・O	15:50	O	R	Y	G	R・O	P	G	O	E	中級	初中級	イエロー80	15:50	15:50	15:00												
J4	山本	井下		濱田	林	西口・彦坂	15:50	彦坂	井下	望月	彦坂	中村・西口	彦坂	井下	中村	16:20				15:50	16:00	16:00												
16:40																16:30				16:00	16:00	16:00												
16:45	Y	G	O	Y	G	O	青野	G	O	Y	G	O	Y	G	O	F	ジュニア選抜I	初中級	初級	16:00	16:00	16:00												
J5	津田	白河	井下	望月	彦坂	濱田	17:10	山口	彦坂	望月	彦坂	中村	望月	中村	白河	17:20	白河	西口	高橋	16:00	16:00	16:00												
17:35							17:10	17:10	17:10	17:10	17:10	17:10	17:10	17:10	17:10	17:50				17:20	17:20	17:20												
17:40	初中級	Y	レンタルコート	イエロー80	ジュニア選抜I		17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	J6	ジュニア選抜I	初中級	初級	17:20	17:20	17:20													
J6	白河	山本		西口	彦坂		17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	18:00	18:00	18:00	18:00	17:20	17:20	17:20													
18:30																18:00	U18	中級	ピギナー	17:20	17:20	17:20												
18:55	ジュニア選抜II	中級	ピギナー	中級	初中級	レンタルコート	中級	初中級	初級	ジュニア選抜II	初級	ピギナー	中級	初中級	U18	G	山口	中村	井下	17:20	17:20	17:20												
G	加藤	津田	井下	林	濱田		青野	白河	山口	彦坂	中村	西口	彦坂	白河	望月	19:20	19:20	19:20	19:20	17:20	17:20	17:20												
20:15																19:25	中級	初中級	レンタルコート	19:25	19:25	19:25												
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	20:45				20:45	20:45	20:45												
H	井下	加藤	津田	西口	彦坂	望月	白河	彦坂	井下	彦坂	中村	加藤	望月	彦坂	白河	20:50	上級	中級	レンタルコート	20:50	20:50	20:50												
21:40	レンタルコート	中級	レンタルコート	レンタルコート	中級	レンタルコート	レンタルコート	レンタルコート	ピギナー	上級	中級	レンタルコート				I	西口	井下		20:50	20:50	20:50												
I		津田			彦坂				井下	彦坂	加藤					22:10				22:10	22:10	22:10												
23:00																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																		

*R・・・レッド、O・・・オレンジ、G・・・グリーン、Y・・・イエロー、P・・・ペアルーツ

スクールカレンダー

4月期 4月1日(木)～4月28日(水)

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6日(木)～6月2日(水)

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			

 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5日(月) 5月30日(日)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)
- 4月29日(木・祝)～5月5日(水・祝)は通常のレッスンはお休みです。
イベント・レンタルコートを予定しています。
- 咳、発熱等の症状がみられるときは、
施設の利用をお控え頂きますようお願い申し上げます。



4月期テーマ「バックストロークの上達」

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・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	フットワーク 踏み込んで打とう	安定したラリーは 高さを意識しよう	クロス・ストレートに コースを変えてみよう	まとめ ゲーム練習
初中級	ボールに 回転を掛けよう①	ボールに 回転を掛けよう②	ボレー対ストローク アプローチで回転を掛けよう	まとめ ゲーム練習
中級	色々な回転に チャレンジ	アプローチから ネットプレーへ	ボレー対ストローク 並行陣対策	まとめ ゲーム練習
上級	攻撃力アップ！ 前で攻めよう	守備力アップ！ スライスマスター	緩急をつけて 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
トーナメント	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。



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	うごきかたをおぼえよう	うごきかたをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コロコロとワンバウンド	うごきだしのきほん スプリットステップ	打点とスイングを確認しよう	スパイダー トレーニング
2週目	したからうえにラケットをふろう	からだとボールの距離	高さを意識して返球しよう	高さを意識して返球しよう
3週目	はなれたボールにおいついてうとう	いっばいうごいてネットをこそう	フットワークを使って返球し続けよう	フットワークを使って返球し続けよう
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
	とおいボールを5かいのうち2かいネットをこそう	とおいボールを5かいのうち3かいネットをこそう	ランダム球出しで6回中4回入れよう	ランダム球出しで6回中5回入れよう

※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。