

# 邦和みなとインドアテニス

## 2021年7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	ピギナー												
																S	山口	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	山口	彦坂	林	井下												
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	11:05	Y	G	O	Y	G	O												
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		11:55	望月	井下	山口	彦坂	白河	井下												
12:25																12:00	P	G	R・O	P	G	R・O												
																12:50	望月	白河	中村・西口	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	西口	望月	白河	彦坂	望月												
14:20																14:00	Y	G	O			O・G												
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	14:50	西口	望月	山口	中級	初中級	井下・望月												
D	山本	津田		西口	彦坂		井下	山口		中村	彦坂		白河	彦坂		15:00						Y												
15:45																E	中村	白河	井下	彦坂	林	井下												
15:50	G	O	レンタルコート	P	G	R・O	15:50 初中級	O	R	Y	G	R・O	P	G	O	16:00				初級	イエロー80	ピギナー												
J4	山本	井下		濱田	林	西口・彦坂		彦坂	井下	彦坂	望月	中村・西口	彦坂	井下	中村	16:20						16:00												
16:40							青野	G	O	Y	G	O	Y	G	O	16:30	ジュニア選抜	初中級	初級			井下	望月	白河										
16:45	Y	G	O	Y	G	O	17:10 青野									F	白河	西口	山口			17:20	17:20	17:20										
J5	津田	白河	井下	望月	彦坂	濱田	17:10 青野	17:10 青野	17:10 青野	17:10 青野	17:10 青野	17:10 青野	17:10 青野	17:10 青野	17:10 青野																			
17:35	17:35 初中級	Y	レンタルコート	17:35 イエロー80	17:35 ジュニア選抜		17:35 イエロー80	17:35 ジュニア選抜	17:35 ピギナー	17:35 ジュニア選抜	G	O	17:35 イエロー80	17:35 ジュニア選抜	G	17:50																		
J6	白河	山本		西口	彦坂		井下	彦坂	山口	西口	望月	彦坂	井下	彦坂	望月	18:00	U18	中級	ピギナー															
18:30																G	山口	中村	井下															
18:55	ジュニア選抜	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	初中級	初級	ピギナー	中級	初中級	U18	19:20																		
G	加藤	津田	井下	林	濱田		彦坂	白河	山口	彦坂	中村	西口	彦坂	白河	望月	19:25	中級	初中級	レンタルコート															
20:15																H	西口	井下																
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																		
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															
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																
I		津田			彦坂				井下	彦坂	加藤					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・・・ペアレント

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。

# スクールカレンダー

**7月期** 7月2日（金）～7月30日（木）

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	

**8月期** 7月31日（土）～9月3日（金）

日	月	火	水	木	金	土
						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	1	2	3	

 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。

- 7月1日（木）、23日（金・祝）、8月11日（水）～17日（火）は通常のレッスンは休講です。
- 7月23日（金・祝）通常レッスンは休講でジュニアゲーム大会を実施します。
- 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。



## 7月期テーマ「スマッシュ&ボレー」

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	基本をマスター 打点を覚えよう	基本をマスター 前後のフットワーク	コンビネーション ボレー&スマッシュ	まとめ ゲーム練習
初中級	ロブが上がったら 最初にすることは？	深いロブを 返球しよう	下がってスマッシュ！ ネットに詰めてボレー！	まとめ ゲーム練習
中級	タイミングよく 力を伝えよう	回転をかけて コントロールUP！	スマッシュのコースで ペアのポジショニング	まとめ ゲーム練習
上級	ネットへ詰めてからの スマッシュ	スマッシュした後の 判断が大事	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	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。



# 7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	さゆうのうごき	ききてがわはフォアハンド はんたいはバックハンド	高さを意識して 返球しよう	フットワークを使って 返球し続けよう
2週目	したからうえに ラケットをふろう	ちからかげんをおぼえ よう	フットワークを使って 返球し続けよう	レシーブに挑戦 コンパクトに素早く準備
3週目	さゆうにうごいて ネットをこそう	さゆうにうごいて コートにいれよう	レシーブに挑戦 コンパクトに素早く準備	サーブからのラリー
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	フォア、バック こうごで4回中2回 ネットをこそう	フォア、バックこうごで 4回中3回ネットをこそう	コーチのサーブから 4往復ラリーする	みんなのサーブから コーチと 4往復ラリーする

※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。