

邦和みなとインドアテニス

2021年10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 S 9:35	中級 山口	初中級 中村	初級 白河	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 西口	ビギナー 濱田	中級 山口	初中級 白河	初級 林	中級 西口	初中級 望月	初級 青野	レンタル コート	初中級 中村	ビギナー 井下	9:40 A 11:00	中級 中村	初中級 白河	ビギナー 山口	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	ビギナー 山本	中級 西口	初中級 濱田	初級 林	中級 白河	初級 山口	ビギナー 林	中級 中村	初中級 西口	ビギナー 望月	中級 中村	初級 井下	レンタル コート	11:05 JS 11:55	Y 望月	G 井下	O 山口	Y 彦坂	G 白河	O 井下	
																	12:00 JO 12:50	P 望月	G 白河	R・O 中村・西口	P 林	G 井下	R・O 白河・望月
13:00 C 14:20	トーナメント 白河	中級 井下	レンタル コート	中級 濱田	初中級 望月	ビギナー 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 西口	ビギナー 望月	トーナメント 白河	中級 中村	初級 井下	13:00 J1 13:50	P 井下	Y 西口	G 望月	中級 白河	初中級 彦坂	O 望月 14:00 O・G 14:00	
14:25 D 15:45	上級 山本	中級 津田	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 井下	初級 山口	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 白河	中級 彦坂	レンタル コート	14:00 J2 14:50	Y 西口	G 望月	O 山口	14:30 中級	14:30 初中級	14:00 井下・望月 15:00 Y	
15:50 J4 16:40	G 山本	O 井下	レンタル コート	P 濱田	G 林	R・O 西口・彦坂	15:50 初中級 青野	O 彦坂	R 井下	Y 彦坂	G 望月	R・O 中村・西口	P 彦坂	G 井下	O 中村	E 16:20	中村	白河	井下	15:50 初級	15:50 林	16:00 16:00 16:00 ビギナー	
16:45 J5 17:35	Y 津田	G 白河	O 井下	Y 望月	G 彦坂	O 濱田	17:10 青野	G 山口	O 彦坂	Y 望月	G 彦坂	O 中村	Y 望月	G 中村	O 白河	F 17:50	ジュニア 選抜 白河	初中級 西口	初級 山口	16:30 初級	16:30 望月	16:00 16:00 16:00 白河	
17:40 J6 18:30	初中級 白河	Y 山本	レンタル コート	17:35 イエロー 80 西口	17:35 ジュニア選抜 彦坂	17:35 ジュニア選抜 井下	17:35 青野	17:35 ジュニア選抜 彦坂	17:35 ジュニア選抜 山口	17:35 ジュニア選抜 西口	17:35 G 望月	17:35 O 彦坂	17:35 イエロー 80 井下	17:35 ジュニア選抜 彦坂	G 望月	G 18:00	U18 山口	中級 中村	ビギナー 井下	17:20 初級	17:20 望月	17:20 白河	
18:55 G 20:15	ジュニア 選抜 加藤	中級 津田	ビギナー 井下	中級 林	初中級 濱田	レンタル コート	中級 彦坂	初中級 白河	初級 山口	初中級 彦坂	初級 中村	ビギナー 西口	中級 彦坂	初中級 白河	U18 望月	G 19:20	山口	中村	井下	19:25 H 20:45	中級 西口	初中級 井下	レンタル コート
20:20 H 21:40	中級 井下	初中級 加藤	初級 津田	上級 西口	初級 彦坂	ビギナー 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 加藤	初中級 望月	初級 彦坂	ビギナー 白河	I 22:10	上級 西口	中級 井下	レンタル コート	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			
21:40 I 23:00	レンタル コート	中級 津田	レンタル コート	レンタル コート	中級 彦坂	レンタル コート	レンタル コート	レンタル コート	ビギナー 井下	上級 彦坂	中級 加藤	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・・・ペラレンツ

スクールカレンダー

10月期 10月2日（土）～10月29日（金）

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	30
31						

11月期 11月1日（月）～11月28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						

 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。

- 10月30日（土）・31日（日）は通常のレッスンは休講です。
- 11月 3日（水・祝）・23日（火・祝）は通常のレッスンは休講で
この日の分は振替手数料は無料となります。
- 咳、発熱等の症状がみられるときは、



10月期テーマ「ネットプレーの上達」

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	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	ラケットの反発力で ボールを飛ばそう！	ステップをマスターして、 スマッシュ & ボレー	前後の動きで 攻める・守る	まとめ ゲーム練習
初中級	ボレー・ストロークで ラリーをつなげるコツ	ロブを上げさせて スマッシュしよう	ボレー・スマッシュ！ 並行陣にチャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	ラケットを動かして パンチボレー！	足を動かして ローボレー！	アプローチから ネットプレー勝負！	まとめ ゲーム練習
上級	攻めるポジションでの ボレー・スマッシュ	守るポジションでの ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジを マスターしよう！	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。