

邦和みなとインドアテニス

2022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	初級	中級	初中級	初級	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															
11:00	白河	山本	林	林	井下	山口	山口	白河	林	西口	山口	望月		西口	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															
12:25	林	西口	山本	山口	井下	林	白河	山口	林	山口	西口	望月	西口	井下	11:55	白河	井下	山口	彦坂	白河	井下																
13:00	トーナメント	中級	レンタルコート	中級	初級	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	レンタルコート	トーナメント	中級	初級	12:00	P	G	R・O	P	G	R・O															
14:20	白河	西口		井下	山口	林	林	白河					白河	西口	井下	12:50	井下	白河	中村・西口	林	井下	白河・中村															
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	13:00	P	Y	G			O															
15:45	山本	山口		西口	彦坂		井下	山口		中村	彦坂		白河	彦坂		13:00	井下	西口	山口	中級	初中級		中村														
15:50	G	O	レンタルコート	G	O	R	15:50 初中級	O	R	Y	G	R・O	P	G	O	13:50				白河	彦坂		14:00	G													
16:40	山本	西口		山口	彦坂	西口	白河	彦坂	井下	彦坂	山口	中村・西口	彦坂	井下	西口	14:00	Y	O	レンタルコート				14:30	中村													
16:45	Y	G	O	Y	G	O	17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	14:00	西口	山口	コート				14:30	中級													
17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	17:35	14:50	西口	山口	コート				14:50	初中級													
17:40	初中級	Y	レンタルコート	イエロー80	ジュニア選抜	レンタルコート	イエロー80	ジュニア選抜	ピギナー	ジュニア選抜	G	O	イエロー80	ジュニア選抜	レンタルコート	15:00				彦坂	林		15:00	Y													
18:30	山口	望月		山口	彦坂		井下	彦坂	山口	西口	山口	彦坂	井下	彦坂		15:00	中級	初中級	イエロー80				15:50	井下													
18:55	ジュニア選抜	中級	ピギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	レンタルコート	初中級	初級	ピギナー	中級	初中級	U18	E	中村	白河	井下				16:00	16:00													
20:15	望月	加藤	西口	林	西口	井下	彦坂	山口		彦坂	中村	西口	彦坂	白河	加藤	16:20				初級	イエロー80	ピギナー	16:00	16:00													
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	16:30	ジュニア選抜	初中級	初級				16:00	16:00													
21:40	西口	加藤	山口	西口	彦坂	井下	白河	彦坂	井下	彦坂	中村	西口	加藤	彦坂	白河	16:30	加藤	西口	山口				16:00	16:00													
21:40	上級	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				16:30				井下	中村	白河	16:00	16:00													
23:00	加藤	山口			彦坂				井下	彦坂	中村					F							16:00	16:00													
																16:30	ジュニア選抜	初中級	初級				16:00	16:00													
																17:50							16:00	16:00													
																18:00	U18	中級	ピギナー				16:00	16:00													
																G	加藤	白河	山口				16:00	16:00													
																19:20							16:00	16:00													
																H	中級	初中級	レンタルコート				16:00	16:00													
																20:45	西口	井下					16:00	16:00													
																20:50							16:00	16:00													
																I	上級	中級	レンタルコート				16:00	16:00													
																22:10	西口	井下					16:00	16:00													
																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																					
																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・・・ペアレント

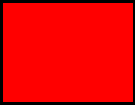
スクールカレンダー

7月期 7月1日(金)～7月28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		

8月期 7月29日(金)～9月1日(木)

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	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します。

- 7月18日(月・祝)は通常のレッスンは休講です。
この日の分は振替手数料無料の振替となります。
- 8月11日(木)～8月17日(水)は通常のレッスンは休講です。
- 感染対策にご協力よろしくお願いたします。



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	ロブが上がったら 横を向いてテイクバック	スマッシュのフットワーク 前後に動いて打とう	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	コンチネンタルグリップで 手首の使い方を覚えよう	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	スマッシュは 肘と手首で決まる	回転をかけて コントロールUP！	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう！	まとめ ゲーム練習
上級	打点が後ろになったら ハイボレーで返球しよう	スマッシュした後の ペアのポジション	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。