

邦和みなとインドアテニス

2022年8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			西口		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		上級	初中級		初中級	初級		トーナメント	初中級		上級	中級		13:00	P	Y	G	中級	初中級	O															
15:45	山本	山口	ジュニア特別レッスン	西口	彦坂	ジュニア特別レッスン	井下	山口	ジュニア特別レッスン	中村	彦坂	ジュニア特別レッスン	白河	彦坂	ジュニア特別レッスン	13:50	井下	西口	山口	白河	彦坂	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	14:00	Y	O	ジュニア特別レッスン	中級	初中級	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	14:30	西口	山口		中級	初中級	中村															
16:45	Y	G	O	Y	G	O	17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	14:50	西口	山口		中級	初中級	中村															
17:35	山口	望月	西口	西口	彦坂	井下		彦坂	山口	山口	彦坂	中村	井下	西口	白河	15:00	中級	初中級	イエロー80	彦坂	林	井下															
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	17:35	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	15:50	中村	白河	井下	15:50	彦坂	林	Y														
18:30	山口	望月		山口	彦坂		17:35	井下	彦坂	山口	西口	山口	彦坂	井下	彦坂	16:00	初級	イエロー80	ピギナー	16:00	彦坂	林	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	16:20				16:00	彦坂	林	Y														
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	16:30	ジュニア選抜	初中級	初級	16:30	15:50	彦坂	林	Y													
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	16:45	加藤	西口	山口	16:30	15:50	彦坂	林	Y													
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	16:45	加藤	西口	山口	16:30	15:50	彦坂	林	Y													
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	加藤	西口	山口	16:30	15:50	彦坂	林	Y													
23:00	加藤	山口			彦坂				井下	彦坂	中村					16:30	加藤	西口	山口	16:30	15:50	彦坂	林	Y													

*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

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。

スクールカレンダー

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		

9月期 9月2日(金)～10月2日(日)

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	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。

- 8月11日(木)～8月17日(水)は通常のレッスンは休講です。
- 9月23日(金・祝)～9月25日(日)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。



8月期テーマ「サーブ&レシーブ」

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	サーブのコツ ボールをシュッと投げる感じ	グリップの握り方と 体の向きに注意して	レシーブのコツ スプリットステップを覚えよう	まとめ ゲーム練習
初中級	回転をかけるコツは ラケットのエッジを意識	1st・2ndサーブの 打ち分けをしてみよう	1st・2ndサーブに対する レシーバーポジション	まとめ ゲーム練習
中級	サーブの確率UP! 肘から振り上げる	レシーブの返球確率UP! ユニットターン	回転サーブで サービスダッシュ	まとめ ゲーム練習
上級	サービスダッシュは 相手の苦手を突く	ライジングで ブロックリターン	サービスVSリターン どちらが先にネットをとれるか	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。