邦和みなとインドアテニス　2024年3月期 レッスンスケジュール

TEL（052）654-1483

時間	月			火			水			木			金		
9:40 A 11:00	中級 白河	初中級 山本	初級 林	初中級 林	初級 榊山	ビギナー 山口	中級 榊山	初中級 山口	初級 白河	中級 白河	初中級 榊山	初級 望月	レンタルコート	初中級 西口	ビギナー 山口
11:05 B 12:25	中級 林	初中級 竹内	ビギナー 山本	中級 山口	初中級 榊山	初級 林	中級 山口	初級 榊山	ビギナー 白河	中級 榊山	初中級 白河	ビギナー 望月	中級 西口	初級 山口	レンタルコート
13:00 C 14:20	トーナメント 白河	中級 西口	レンタルコート	中級 竹内	初級 山口	ビギナー 西口	トーナメント 山口	中級 白河	レンタルコート	中級 西口	初中級 杉本	初級 榊山	トーナメント 白河	中級 西口	初級 山口
14:25 D 15:45	上級 山本	中級 竹内	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 榊山	初級 杉本	レンタルコート	トーナメント 白河	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
15:50 J4 16:40	Y 山本	O 西口	レンタルコート	G 榊山	O 彦坂	R 竹内	15:50 初中級 白河 17:10	O 彦坂	R 杉本	Y 彦坂	G 榊山	R・O 白河・西口	P 彦坂	G 竹内	O 西口
16:45 J5 17:35	Y 竹内	G 望月	O 西口	Y 西口	G 彦坂	O 榊山		G 彦坂	O 榊山	Y 榊山	G 彦坂	O 杉本	Y 竹内	G 西口	O 白河
17:40 J6 18:30	17:35 初中級 山口	Y 望月	G 西口	17:35 イエロー80 竹内	17:35 U18 彦坂	O 榊山	17:35 イエロー80 彦坂	Y 杉本	G 榊山	17:35 イエロー80 榊山	G 杉本	O 彦坂	17:35 イエロー80 彦坂	レンタルコート	レンタルコート
18:55 G 20:15	中級 竹内	初級 望月	ビギナー 山口	中級 林	初中級 西口	初級 竹内	中級 彦坂	初中級 榊山	ビギナー 杉本	初中級 彦坂	初級 杉本	ビギナー 西口	中級 彦坂	初中級 白河	U18 竹内
20:20 H 21:40	中級 西口	初中級 山口	初級 望月	上級 西口	初級 彦坂	ビギナー 竹内	中級 白河	初中級 彦坂	初級 杉本	中級 彦坂	初中級 杉本	初級 西口	初中級 竹内	初級 彦坂	ビギナー 白河
21:40 I 23:00	上級 西口	中級 山口	レンタルコート	中級 彦坂	初級 竹内	レンタルコート				上級 彦坂	中級 西口	レンタルコート			

＊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

時間	土			日		
8:15 S 9:35	中級 山口	初中級 中村	初級 榊山	中級 彦坂	初中級 白河	ビギナー 林
9:40 A 11:00	中級 中村	初中級 山口	ビギナー 榊山	中級 彦坂	初中級 林	初級 竹内
11:05 JS 11:55	Y 西口	G 竹内	O 山口	Y 彦坂	G 白河	O 榊山
12:00 JO 12:50	P 榊山	G 竹内	R・O 中村・西口	P 林	G 榊山	R・O 白河・竹内
13:00 J1 13:50	P 竹内	Y 山口	G 望月	中級 白河	初中級 彦坂	O 竹内
14:00 J2 14:50	Y 望月	G 榊山	O 山口	14:30 中級 彦坂 15:50	14:30 初中級 林 15:50	14:00 G 竹内 15:00
15:00 E 16:20	中級 中村	初中級 西口	イエロー80 榊山			Y 榊山
16:30 F 17:50	U18 望月	初中級 竹内	初級 榊山	16:00 初級 榊山 17:20	16:00 イエロー80 竹内 17:20	16:00 ビギナー 白河
18:00 G 19:20	中級 望月	初級 中村	ビギナー 西口			
19:25 H 20:45	中級 西口	初中級 竹内	レンタルコート			
20:50 I 22:10	上級 西口	中級 竹内	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

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

3月期　3月2日（土）～3月29日（金）

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						

4月期　4月1日（月）～4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	29	30				

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月期の休会・退会の受付は３月１５日（金）までとなります。

●３月３０日（土）・３１日（日）は通常のレッスンは休講となります。

●４月２９日（月）～５月４日（土）は通常のレッスンは休講となります。

HOWA MINATO INDOOR TENNIS 邦和みなとインドアテニス

邦和みなとインドアテニス

３月期テーマ「ゲーム展開を楽しもう」

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	ラリー中に自分から コースを変えてみよう	前衛が活躍する ネット前での動き	ロブを打たれた時に 返球コースを考えよう	まとめ ゲーム練習
初中級	ストロークで 緩急をつけよう	ボレーで瞬時に コースを変えよう	アプローチから 並行陣にチャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	雁行陣での 前衛のポジショニング	並行陣での 二人のポジショニング	並行陣相手に 崩して攻める	まとめ ゲーム練習
上級	センターに集めて ワイドを攻める	パートナーが攻めたら フォローをしよう	並行陣VS並行陣 相手をよく見てポジショニング	まとめ ゲーム練習
トーナメント	オープンスペースを 作る配球	ポーチに出る タイミング	パートナーとの ポジショニング	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は行います。

※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。

※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。

3月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ

	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ボールをとおくになげよう	トスアップとボール投げ	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげてうってみよう	したからうえにスイング	1stサーブに挑戦	サービスダッシュに挑戦しよう
3週目	とおくにボールをとばそう	サーブからコーチとラリーをしてみよう	サーブ・レシーブでラリーを続けよう	サーブ・レシーブでラリーをしよう
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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。

もっと楽しく、もっと上達
Indoor Tennis School
LONG WOOD