

邦和みなとインドアテニス

2024年4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			
																8:15	中級	初中級	初級	中級	初中級	ビギナー	
																S	山口	中村	榊山	彦坂	白河	林	
9:40	中級	初中級	初級	初中級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	レンタルコート	初中級	ビギナー	9:40	中級	初中級	ビギナー	中級	初中級	初級	
A	白河	山本	林	林	榊山	山口	榊山	山口	白河	白河	榊山	望月		西口	山口	A	中村	山口	榊山	彦坂	林	竹内	
11:00																11:00							
11:05	中級	初中級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初級	ビギナー	中級	初中級	ビギナー	中級	初級	レンタルコート	11:05	Y	G	O	Y	G	O	
B	林	竹内	山本	山口	榊山	林	山口	榊山	白河	榊山	白河	望月	西口	山口		JS	西口	竹内	山口	彦坂	白河	榊山	
12:25																11:55							
																12:00	P	G	R・O	P	G	R・O	
																JO	榊山	竹内	中村・西口	林	榊山	白河・竹内	
13:00	トーナメント	中級	レンタルコート	中級	初級	ビギナー	トーナメント	中級	レンタルコート	中級	初中級	初級	トーナメント	中級	初級	13:00	P	Y	G	中級	初中級	O	
C	白河	西口		竹内	山口	西口	山口	白河		西口	杉本	榊山	白河	西口	山口	J1	竹内	山口	望月	白河	彦坂	竹内	
14:20																13:50						14:00	
																J2	望月	榊山	山口	14:30	14:30	14:00	
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	14:00	Y	G	O	14:30	14:30	15:00	
D	山本	竹内		西口	彦坂		榊山	杉本		白河	彦坂		白河	彦坂		14:50	望月	榊山	山口	中級	初中級	竹内	
15:45																15:00	中級	初中級	イエロー80	彦坂	林	Y	
																E	中村	西口	榊山	15:50	15:50	榊山	
15:50	Y	O	レンタルコート	G	O	R	15:50	O	R	Y	G	R・O	P	G	O	16:00				16:00	16:00	16:00	
J4	山本	西口		榊山	彦坂	竹内	15:50	彦坂	杉本	彦坂	榊山	白河・西口	彦坂	竹内	西口	16:20				初級	イエロー80	ビギナー	
16:40							白河									F	U18	初中級	初級	榊山	竹内	白河	
16:45	Y	G	O	Y	G	O	17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	16:30	望月	竹内	榊山	17:20	17:20		
J5	竹内	望月	西口	西口	彦坂	榊山		彦坂	榊山	榊山	彦坂	杉本	竹内	西口	白河	17:50							
17:35																G	中級	初級	ビギナー				
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	17:35	Y	G	17:35	イエロー80	G	O	イエロー80	レンタルコート	レンタルコート	18:00	望月	中村	西口			
J6	山口	望月	西口	17:35	竹内	彦坂	17:35	彦坂	榊山	17:35	榊山	杉本	彦坂	彦坂			18:20						
18:30																H	中級	初中級	レンタルコート				
18:55	中級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	ビギナー	初中級	初級	ビギナー	中級	初中級	U18	19:20	望月	中村					
G	竹内	望月	山口	林	西口	竹内	彦坂	榊山	杉本	彦坂	杉本	西口	彦坂	白河	竹内	19:25	中級	初中級	レンタルコート				
20:15																I	上級	中級	レンタルコート				
20:20	中級	初中級	初級	上級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	初中級	初級	ビギナー	20:45	西口	竹内					
H	西口	山口	望月	西口	彦坂	竹内	白河	彦坂	杉本	彦坂	杉本	西口	竹内	彦坂	白河	20:50							
21:40																I	西口	竹内					
21:40	上級	中級	レンタルコート	中級	初級	レンタルコート				上級	中級	レンタルコート				22:10							
I	西口	山口		彦坂	竹内					彦坂	西口												
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

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

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				

5月期 5月5日（日）～6月1日（土）

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	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。

- 5月期の休会・退会の受付は 4月15日（月） までとなります。
- 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。
- 6月1日（土）・2日（日）は通常のレッスンは休講となります。
この日の分は振替手数料無料の振替とさせていただきます。



4月期テーマ「バックストロークの上達」

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	安定感は 打点が大事！	高さの調整で 飛ばす距離を考えよう	打つ場所で 飛ばす距離を考えよう	まとめ ゲーム練習
初中級	回転をかけて安定させよう トップスピン	回転をかけて安定させよう スライス	アプローチで 回転をかけて打とう	まとめ ゲーム練習
中級	高さを変えて 打ってみよう	ポジションによって 攻守に切り替え	スピードと回転量で 強弱をつけて崩そう	まとめ ゲーム練習
上級	リズムを変えて 相手を崩そう	スライスを使って テンポを変えよう	緩急をつけて 攻守の切り替え	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。

※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。



4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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう 	ラケットのもちかたをおぼえよう	打点とスイングの確認	フットワークの使い方を覚えよう
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	したからうえにふりきってみよう 	順回転を覚えよう	スピンとフラットを打ち分けよう
3週目	ボールをとおくへとばしてみよう	ちからかげんをおぼえよう	高さを意識して返球しよう	スピンは高く安定！ フラット低く攻撃！
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	4かいのうち2かいネットをこそう	5かいのうち3かいネットをこそう	5回中3回コートに入れよう	高い打点で5回中3回コートに入れよう

※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。