

邦和みなとインドアテニス

2024年5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	11:00	中村	山口	榊山	彦坂	林	竹内
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	J2				中級	初中級	G
D	山本	竹内		西口	彦坂		榊山	杉本		白河	彦坂		白河	彦坂		14:50				14:30	14:30	15:00
15:45																E	中級	初中級	イエロー80	彦坂	林	Y
																15:00	中村	西口	榊山	15:50	15:50	榊山
15:50	G	O	レンタルコート	G	O	R	15:50	O	R	Y	G	R・O	P	G	O	16:20				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	F	U18	初中級	初級	初級	イエロー80	ビギナー
16:40							17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	16:30	望月	竹内	榊山	榊山	竹内	白河
16:45	Y	G	O	Y	G	O		彦坂	榊山	榊山	彦坂	杉本	竹内	西口	白河	17:50				17:20	17:20	
J5	竹内	望月	西口	西口	彦坂	榊山				榊山	彦坂	杉本	竹内	西口	白河	G	中級	初級	ビギナー			
17:35																18:00	望月	中村	西口			
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	O	17:35	イエロー80	Y	G	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					
J6	山口	望月	西口	竹内	彦坂	榊山	彦坂	杉本	榊山	榊山	杉本	彦坂	彦坂			18:20						
18:30																G	望月	中村	西口			
																19:20						
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	H	中級	初中級	レンタルコート			
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	西口	竹内				
20:15																20:45						
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	I	上級	中級	レンタルコート			
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	西口	竹内				
21:40																22:10						
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										
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

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

6月期 6月2日（日）～6月29日（土）

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						

 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。

- 6月期の休会・退会の受付は 5月15日（水） までとなります。
- 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。
- 6月30日（日）は通常のレッスンは休講となります。
JPTA主催のプロテスト開場予定。



5月期テーマ「ボレーの基本」

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	キャッチボールで 感覚を身に着けよう	リズム・バランス タイミングを合わそう	積極的にボレーを 決めに行こう！	まとめ ゲーム練習
初中級	攻めるボレー 強化週間	守るボレー 強化週間	ポジションによって 構えが変わる	まとめ ゲーム練習
中級	ローボレーの安定 後ろ足のタメを作る	ミドルボレーの安定 肘をロックして打つ	フットワークを使って ラリーをしよう	まとめ ゲーム練習
上級	ハイボレーを しっかり決めよう	打球方向へ しっかり詰めよう	予測を立てて ポジショニングをしよう	まとめ ゲーム練習
トーナメント	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



5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	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コーンでボールをキャッチしてみよう 	かまえてるときはあしをうごかさう 	打点の確認 体の前で打とう！	打った後のかまえ直し
2週目	とおくからとんでくるボールになれよう	スプリットステップをおぼえよう	同じ打点で打ち続けよう！ 	スプリットステップから速く動こう
3週目	いっぱいうごいてネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	コーチとラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ストロークでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7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。