

邦和みなとインドアテニス

2025年6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	西口	杉浦	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	望月	榊山	西口	白河	白河	杉浦	望月	コート	西口	林	A	西口	榊山	杉浦	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	初級	中級	初級	レンタルコート	11:05	Y	G	O	Y	G	O			
B	林	山本	白河	望月	榊山	林	西口	榊山	白河	杉浦	白河	望月	西口	林	コート	JS	榊山	竹内	杉浦	竹内	白河	榊山			
12:25																11:55									
																12:00	Y	G	R・O	Y	G	R・O			
																JO	竹内	布目	杉浦・西口	彦坂	榊山	白河・竹内			
																12:50									
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	J1	イエロー80	Y	G	中級	初中級	初級		
C	白河	竹内		榊山	杉浦	西口	西口	白河		杉浦	竹内	榊山	西口	彦坂	竹内	13:50		布目	西口	白河	彦坂	榊山			
14:20																J2	竹内	G	O						
																14:00		榊山	布目	14:30	中級	初中級	初級		
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	レンタルコート	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	14:50				14:30	中級	初中級	初級		
D	山本	西口		西口	彦坂		榊山			白河	望月		竹内	彦坂		E	15:00	中級	初中級	初級	彦坂	林	竹内		
15:45																15:50	竹内	西口	榊山	15:50	初級	イエロー80	ビギナー		
																16:20				16:00	初級	イエロー80	ビギナー		
15:50	G	O	レンタルコート	G	O	R	15:50	O	R	Y	G	R・O	G	O	レンタルコート	F	16:30	U18	初中級	初級	16:00	初級	イエロー80	ビギナー	
J4	杉浦	竹内		榊山	彦坂	杉浦	17:10	彦坂	西口	彦坂	榊山	竹内・杉浦	彦坂	西口	コート	17:50	望月	杉浦	西口	16:00	初級	イエロー80	ビギナー		
16:40																G	18:00	中級	初級	ビギナー	16:00	初級	イエロー80	ビギナー	
16:45	Y	G	O	Y	G	O		G	O	Y	G	O	Y	G	O	17:50	望月	杉浦	西口	17:20	初級	イエロー80	ビギナー		
J5	竹内	望月	西口	西口	彦坂	榊山		彦坂	榊山	榊山	彦坂	望月	竹内	西口	白河	18:00	G	望月	杉浦	榊山	17:20	初級	イエロー80	ビギナー	
17:35																17:50	望月	杉浦	西口	17:20	初級	イエロー80	ビギナー		
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	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	18:00	G	望月	杉浦	榊山	17:20	初級	イエロー80	ビギナー
J6	杉浦	望月	西口	杉浦	彦坂		彦坂	西口	榊山	杉浦	竹内	彦坂	彦坂			18:00	G	望月	杉浦	榊山	17:20	初級	イエロー80	ビギナー	
18:30																19:20	望月	杉浦		17:20	初級	イエロー80	ビギナー		
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	19:25	H	中級	初中級	レンタルコート	17:20	初級	イエロー80	ビギナー	
G	竹内	望月	杉浦	林	西口	杉浦	彦坂	榊山	西口	彦坂	榊山	竹内	彦坂	白河	竹内	19:25	H	白河	竹内		17:20	初級	イエロー80	ビギナー	
20:15																20:45	I	上級	中級	レンタルコート	17:20	初級	イエロー80	ビギナー	
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	20:50	I	白河	竹内		17:20	初級	イエロー80	ビギナー	
H	西口	杉浦	竹内	西口	彦坂	杉浦	白河	彦坂	榊山	彦坂	榊山	竹内	竹内	彦坂	白河	22:10					17:20	初級	イエロー80	ビギナー	
21:40																									
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	杉浦		彦坂	杉浦					彦坂	竹内														
23:00																									

*R・・・レッド、O・・・オレンジ、G・・・グリーン、Y・・・イエロー

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

6月期 6月2日（月）～6月29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						

7月期 6月30日（月）～7月27日（日）

日	月	火	水	木	金	土
	30	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						

 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27日（金）は通常のレッスンは休講です。（この日の分は手数料無料の振替となります）
- 7月期の休会・退会の受付は 6月15日（日） までとなります。
- 7月期の振替や欠席は 6月23日（月） からマイページより操作することができます。
- 8月期の休会・退会の受付は 7月15日（火） までとなります。
- 7月21日（月・祝）は通常のレッスンは休講です。
（この日の分は手数料無料の振替となります）



6月期テーマ「ゲームを楽しむ」

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	ストローク・ボレー① テイクバックって知ってますか？	ストローク・ボレー② 打ち終わりまでキッチリ！	ストローク・ボレー③ 何ごとも準備から！	簡単なダブルス 2対2で楽しく勝負
初級	ストロークを安定させる ボールの軌道を高くするには？	前衛でポーチに挑戦 相手とのリズムを取ってGO！！	後衛のスピード管理 前衛に花を持たせる	ゲーム展開（雁行陣） 役割の理解と協力
初中級	前後のボールの処理 ネットミスが減らす為の面の角度は？	アプローチ&ボレー 流れるように前へ！	アプローチから平行陣に挑戦 ボレーの立ち位置に注意	雁行陣から平行陣へ 勇気をもって前へ
中級	チャンスボール 高い打点のラケットワーク	チャンスボール&ボレー 強打だけではない選択もあり！	チャンスボールから平行陣 打った後のポジショニング	積極的に平行陣！ チャンスは自らつくる！
上級	リターンダッシュ 速いテンポでリターン	サービスダッシュ 前に行くまでの時間を作る	平行陣VS平行陣 浮かさないボレー	平行陣で勝つ 配球と状況判断
トーナメント	VS平行陣 ロブの使い方 抜こうとしない！まず取らせる	VS平行陣 ロブからの一手 足元？またロブ？	VS平行陣 足元からの展開 ペアを活かすには？	VS平行陣 自分達に合うパターンを見つける

※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。

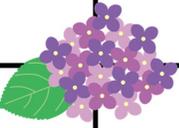
※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。

※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。



6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	テニピンでハイタッチ！ 	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング 	正しいグリップを覚えよう	ボールの高さに合わせよう
2週目	てのひらでうとう 	テニピンをつかってみよう	体の向きを作ろう	狙って打ってみよう 
3週目	てのこうでうとう	みぎはてのひら ひだりはてのこう	片手でバックハンドボレーに挑戦！	スライス回転を掛けてみよう
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かいラケットにあてよう	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	5回中4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。