

邦和みなとインドアテニス

2025年7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		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		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	
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	12:50	竹内	布目	杉浦・西口	彦坂	榊山	白河・竹内	
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	13:00	J1	イエロー80	Y	G	中級	初中級	初級
14:20																13:50		布目	西口	白河	彦坂	榊山	
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	14:00	J2	竹内	G	O			
D	山本	西口		西口	彦坂		榊山			白河	望月		竹内	彦坂		14:50		榊山	布目	中級	初中級	初級	
15:45																15:00	E	中級	初中級	初級	彦坂	林	竹内
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	16:20	竹内	西口	榊山	彦坂	15:50	15:50	15:50
J4	杉浦	竹内		榊山	彦坂	杉浦	15:50	彦坂	西口	彦坂	榊山	竹内・杉浦	彦坂	西口		16:00				初級	イエロー80	ビギナー	
16:40							白河									16:30	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	17:50	望月	杉浦	西口				
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	中級	初級	ビギナー			
17:35																17:50							
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	17:35	イエロー80	Y	G	17:35	イエロー80	G	O	17:35	イエロー80	レンタルコート	レンタルコート					
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	H	中級	初中級	レンタルコート			
18:30																19:20	G	望月	杉浦	榊山			
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			
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	20:45	I	上級	中級	レンタルコート			
20:15																20:50							
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	22:10							
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								
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

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						

8月期 7月28日（月）～8月30日（土）

日	月	火	水	木	金	土
	28	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

ののところは、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）
- 8月期の振替や欠席は7月21日（月・祝）からマイページより操作することができます。
- 8月11日（月）～16日（土）は休館日です。
- 9月期の休会・退会の受付は8月17日（日）までとなります。



7月期テーマ「ネットプレーの上達」

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	ストローク基本 打つ場所をマスター！	ストローク基本 打ち終わりまでキッチリ！	サーブ基本・ストローク 何ごとも準備から！	簡単なサーブから打ち合い 打ったら次！
初級	ボレーで良い音を鳴らそう フォアボレー！インパクトが命！	バックボレーをマスター 自分に合ったボレー！片手？両手？	ボレー&スマッシュ レディポジションからの的確に！	ボレー対ストローク 思いやりのキャッチボール
初中級	ミドルボレー&ローボレー 高さに合わせて動きを変える	前後のスマッシュ ボールの深さで判断	アプローチからのボレー スマッシュで守備も大事	平行陣に挑戦 チャンスは積極的にアプローチ
中級	ハーフボレーに挑戦！ セット位置とフォロースルー	とことん守備 ボレー・スマッシュで鉄壁	とことん攻撃 アングル？パンチ？スマッシュ？	平行陣でのボレーでフィニッシュ 緩急の展開 技 or パワー
上級	相手の強打をブロック 足を踏み込まない	ボレー後の動き 詰めるか詰めないか状況判断	アングルに打たせる配球 思い切ってアングルを空ける	サービス・リターンダッシュを駆使 フィニッシュまでのプロセス
トーナメント	丁寧なストローク 丁寧＝弱いにならない	時間があるボールの対応 ひきつけて視野を広げる	チャンスボールからフィニッシュへ 攻めると決めるの違いを意識	大事な場面でのゲーム運び 得意なパターン？相手の苦手なパターン？

※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。



7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	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	たくさんうごいてラケットにあてよう	ふみこみあしはどっち？	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	みぎとひだりですてみよう	ネットにちかづいてうとう	フットワークを使ってボレーをしよう	打つタイミングを意識しよう
3週目	ネットにちかづいてうとう	ストロークはラケットよこボレーはラケットたて	左右の打ち分け	飛ばす距離を変えてみよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (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 ボレー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 ボレー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 ボレー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。