

# 邦和みなとインドアテニス

## 2025年8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	レンタルコート	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	レンタルコート	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					
14:25	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	15:50	彦坂	西口	彦坂	榊山	竹内・杉浦	彦坂	西口	コート	16:30	望月	杉浦	西口	16:00	初級	イエロー80	ビギナー	
16:40							17:10	G	O	Y	G	O	Y	G	O	17:50				17:20	初級	イエロー80	ビギナー	
16:45	Y	G	O	Y	G	O		彦坂	榊山	榊山	彦坂	望月	竹内	西口	白河	G	18:00	中級	初級	ビギナー	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	17:50	望月	杉浦	西口					
17:35																18:00								
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	中級	初級	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			19:20	望月	杉浦	榊山					
18:30																19:25	中級	初中級	レンタルコート					
																H	19:25	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	19:25	白河	竹内						
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								
20:15																I	20:50	上級	中級	レンタルコート				
																22:10	白河	竹内						
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									
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

**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

**9月期** 8月31日（日）～9月2日（木）

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2		

**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。

- 9月期の休会・退会の受付は8月17日（日）までとなります。
- 8月11日（月）～16日（土）は休館日です。
- 9月期の振替や欠席は8月24日（日）からマイページより操作することができます。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日（月）までとなります。
- 9月14日（日）、24日（水）、25日（木）は休館とさせていただきます。
- 9月22日（月）、23日（火・祝）はイベントを予定しています。



## 8月期テーマ「サーブの上達」

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・ボレーの基本 テイクバックって知ってますか？	ストローク・ボレーの基本 足の動きは結構大事！	ストロークでのグリップチェンジ テニスは構えから！	簡単なラリー 戻るまでがテニス！
初級	確率の高いサーブ トスの位置とボールの軌道	サーブからラリー スピード調整でミス減らす	普段より速いサーブ ラケットヘッドの動きに着目	サーブの使い分け 直線？曲線？
初中級	フラットサーブ 点で捉える感覚！	スライスをかけよう 線で捉える感覚！	フラット&スライス トスの位置や音で理解	サーブからの展開 相手のどこを狙う？
中級	スピードとコントロールの管理 腕の脱力&プロネーション！	曲がるスライスサーブ 変化にこだわる！	球種の使い分け 緩急を考えリズムを変化	自信のセカンドサーブ 回転で安心を手に入れる
上級	スピードと確率の管理 打てると入るは違う！？	コースを考える 相手の返球を想定	回転量の調整 自分の武器を作る	サーブの利点を活かす セカンドでも強打されない工夫
トーナメント	ワイドサーブからの展開 オープンコートはどこか	ワイドサーブからの展開 ロブリターンを想定する	強さじゃなくやさしさ 低い打点でリターンさせる	サーブスキープ 相手の思考を読む、駆け引き

※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。



# 8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	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	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	握り方の確認
2週目	あたまのうえで うってみよう	あたまのうえに トスをあげよう	グリップを覚えよう	正しい打点で打とう
3週目	よこむきをつくって うってみよう	ななめを ねらおう	力加減を覚えよう	打ち終わりを 意識しよう
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	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2回 コートに入れよう	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。