

邦和みなとインドアテニス

2025年9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 S 9:35	中級 西口	初中級 杉浦	初級 榊山	中級 彦坂	初中級 白河	ビギナー 林
9:40 A 11:00	中級 白河	初中級 山本	初級 林	初中級 林	初級 榊山	ビギナー 望月	中級 榊山	初中級 西口	初級 白河	中級 白河	初中級 杉浦	初級 望月	レンタル コート	初中級 西口	ビギナー 林	9:40 A 11:00	中級 西口	初中級 榊山	ビギナー 杉浦	中級 彦坂	初中級 林	初級 竹内
11:05 B 12:25	中級 林	初中級 山本	ビギナー 白河	中級 望月	初中級 榊山	初級 林	中級 西口	初中級 榊山	初級 白河	中級 杉浦	初中級 白河	初級 望月	中級 西口	初級 林	レンタル コート	11:05 JS 11:55	Y 榊山	G 竹内	O 杉浦	Y 竹内	G 白河	O 榊山
																12:00 JO 12:50	Y 竹内	G 布目	R・O 杉浦・西口	Y 彦坂	G 榊山	R・O 白河・竹内
13:00 C 14:20	トーナメント 白河	中級 竹内	レンタル コート	中級 榊山	初級 杉浦	ビギナー 西口	トーナメント 西口	中級 白河	レンタル コート	中級 杉浦	初中級 竹内	初級 榊山	トーナメント 西口	中級 彦坂	初級 竹内	13:00 J1 13:50	イエロー 80 竹内	Y 布目	G 西口	中級 白河	初中級 彦坂	初級 榊山
14:25 D 15:45	上級 山本	中級 西口	レンタル コート	上級 西口	初中級 彦坂	レンタル コート	初中級 榊山	レンタル コート	レンタル コート	トーナメント 白河	初中級 望月	レンタル コート	上級 竹内	中級 彦坂	レンタル コート	14:00 J2 14:50		G 榊山	O 布目	14:30 中級	14:30 初中級	14:30 初級
15:50 J4 16:40	G 杉浦	O 竹内	レンタル コート	G 榊山	O 彦坂	R 杉浦	15:50 初中級 白河	O 彦坂	R 西口	Y 彦坂	G 榊山	R・O 竹内・杉浦	G 彦坂	O 西口	レンタル コート	15:00 E 16:20	中級 竹内	初中級 西口	初級 榊山	彦坂 15:50	林 15:50	竹内 15:50
16:45 J5 17:35	Y 竹内	G 望月	O 西口	Y 西口	G 彦坂	O 榊山		G 彦坂	O 榊山	Y 榊山	G 彦坂	O 望月	Y 竹内	G 西口	O 白河	16:30 F 17:50	U18 望月	初中級 杉浦	初級 西口	榊山 17:20	竹内 17:20	
17:40 J6 18:30	初中級 杉浦	Y 望月	G 西口	17:35 イエロー 80 杉浦	17:35 U18 彦坂	レンタル コート	17:35 イエロー 80 彦坂	Y 西口	G 榊山	17:35 イエロー 80 杉浦	G 竹内	O 彦坂	17:35 イエロー 80 彦坂	レンタル コート	レンタル コート	18:00 G 19:20	中級 望月	初級 杉浦	ビギナー 榊山	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		
18:55 G 20:15	中級 竹内	初級 望月	ビギナー 杉浦	中級 林	初中級 西口	初級 杉浦	中級 彦坂	初中級 榊山	ビギナー 西口	初中級 彦坂	初級 榊山	ビギナー 竹内	中級 彦坂	初中級 白河	U18 竹内	19:25 H 20:45	中級 白河	初中級 竹内	レンタル コート			
20:20 H 21:40	中級 西口	初中級 杉浦	初級 竹内	上級 西口	初級 彦坂	ビギナー 杉浦	中級 白河	初中級 彦坂	初級 榊山	中級 彦坂	初中級 榊山	初級 竹内	初中級 竹内	初級 彦坂	ビギナー 白河	20:50 I 22:10	上級 白河	中級 竹内	レンタル コート			
21:40 I 23:00	上級 西口	中級 杉浦	レンタル コート	中級 彦坂	初級 杉浦	レンタル コート				上級 彦坂	中級 竹内	レンタル コート				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

スクールカレンダー

9月期 8月31日（日）～10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		

10月期 10月3日（金）～10月30日（木）

日	月	火	水	木	金	土
					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	

 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。

- 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）はイベントです
- 10月期の振替や欠席は9月26日（金）からマイページより操作することができます。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日（水）までとなります。
- 10月12日（日）、13日（月・祝）はイベントを予定。



9月期テーマ「ストローク（攻守）」

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・サーブの基本① 打つ場所をマスター！	ストローク・サーブの基本② 打ち終わりまでキッチリ！	ストロークでのフットワーク 戻るまでがテニス！	簡単なラリー テニスは構えから！
初級	コンパクトなテイクバック ミート率を上げる！	とことん守備 ネットミスが減らす軌道	攻めの厚い当たりでパチン コース・軌道を変える！	雁行陣での展開 ラリー中の攻守の判断
初中級	ストロークで時間稼ぎ ボールに回転をかけよう！	スライスに挑戦 守備で時間を作る	アプローチに挑戦 回転でコントロール	チャンスボールを作る 相手の打ちにくい所へ狙う
中級	対平行陣 スピンorスライス 相手の足元でミスを誘う	スライスで守備 対平行陣に対してロブ！	浅いボールの処理 決めるか？ミスさせるか？	フィニッシュまでの展開 組み立てを意識する！
上級	深いボールの処理 軸足を上手く使って対応	低く滑るスライス 思い切って厚く当てる	ダブルス巧者 スライスアプローチで攻める	攻守のメリハリ ペアと連携！
トーナメント	下げられた状況でのストローク 無理にクロスに打たない	VS平行陣 しっかり沈める しっかりロブ	先に攻める リターンで優位にする	状況判断 常に2人でダブルス！

※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。



9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	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	うえになげて じぶんでキャッチ！ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげて じぶんでうとう	ちからかげんを おぼえよう	狙って打とう	力加減を覚えよう
3週目	ネットをこそう 	スマッシュ！！	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け 
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。