

邦和みなとインドアテニス

2025年10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 杉浦	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	初級 杉浦	ビギナー 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 望月	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 西口	レンタル コート	中級 榊山	初級 竹内	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 望月	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 杉浦	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 望月	14:30 中級	14:30 初中級	14:30 初級
15:50 J4 16:40	G 杉浦	O 榊山	レンタル コート	G 榊山	O 彦坂	R 竹内	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 榊山	G 望月	O 西口	Y 西口	G 彦坂	O 榊山	17:10 G 彦坂	O 杉浦	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 竹内	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 杉浦	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 西口	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 榊山	初級 望月	ビギナー 杉浦	中級 林	初中級 西口	初級 竹内	中級 彦坂	初中級 杉浦	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 榊山	上級 西口	初級 彦坂	ビギナー 竹内	中級 白河	初中級 彦坂	初級 西口	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 竹内	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

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	

11月期 11月1日（土）～11月28日（金）

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	

 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。

- 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。
- 10月31日（金）は休館日となります。
- 11月期の振替や欠席は10月24日（金）からマイページより操作することができます。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日（土）までとなります。



10月期テーマ「サーブ&レシーブの安

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① 打ち終わりまでキッチリ！	ストローク・ボレーの基本② 足の動きは結構大事！	グリップの持ち方確認 何ごとも準備から！	ラリーを続ける 戻るまでがテニス！
初級	ネットミス減らす 打球ポイントを揃える	強く当ててみる ラケットワークの確認	レシーブの心構え テンポが上がる！	サーブ&レシーブ お互いミスを減らす
初中級	スライスサーブに挑戦 ラケットワークの確認	曲がるサーブをレシーブ！ 変化に慣れましょう	サーブ&レシーブ 安定したクロスラリー	サーブのコースで返球予測 打球後も状況を考える
中級	フラットorスライスサーブ リラックスした腕の動き	ブロックリターン フラットサーブの威力を利用	サーブ&レシーブ 相手のミートを外させる	サーブからのゲーム展開 有利・不利を理解
上級	スライスでワイドにサーブ スイング方向を意識	ワイドサーブのリターン 軸足のセットの確認	リターンダッシュ ボレーvsストローク	お互いダッシュからの展開 先手を取ってポイント奪取
トーナメント	対平行陣 味方の為のスピード	対平行陣 自分で展開を作る	お互い平行陣 ペアとの共同作業	先手必勝！ 相手より先に行動する！

※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。



10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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	したつきを してみよう 	ラケットの にぎりかたを おぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで ボールをうとう 	だてんを おぼえよう 	テイクバックは上から	チャンスボールの 打ち込み
3週目	ラケットのまんなか にあてよう	みぎとひだりを うとう	遠いボールを 追いかけて打とう 	繋ぐボールと 攻めるボール
4週目	バッジチャレンジ 4かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	バッジチャレンジ 走らされたボールを コートに入れよう	バッジチャレンジ フォア・バック・ チャンスボール 3球連続入れよう

※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。