

邦和みなとインドアテニス

2025年12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 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 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 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 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 望月	14:30 中級 彦坂	14:30 初中級 林	14:30 初級 竹内
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

12月期 11月29日（土）～12月26日（金）

日	月	火	水	木	金	土
						29
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
28	29	30	31			

1月期 1月4日（日）～1月31日（土）

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	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。

- 1月期の休会・退会の受付は 12月15日（月） までとなります。
- 1月期の振替や欠席は 12月20日（土） からマイページより操作することができます。
- 2月期の休会・退会の受付は 1月15日（木） までとなります。
- 12月27日（土）～1月3日（土）までは休館日です。
- 1月19日（月）は施設点検のため休館日となります。
（この日の分は手数料無料の振替となります。）



12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	フォアハンドストローク サーブ	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
初級	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
初中級	雁行陣 前衛の役割	並行陣 後衛の役割	アプローチに挑戦 並行陣になってみよう	ゲームをしよう 雁行陣～並行陣
中級	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
上級	サービスダッシュ スプリットステップのタイミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
トーナメント	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き

※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。



12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	あたまのうえで ボールをキャッチ	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	とおくにボールを なげよう	トスをじょうずに あげよう	ボール投げの動作で 打ってみよう	速いサーブを 打ってみよう
3週目	あたまのうえで ボールをうとう	じぶんでなげて じぶんでうとう	打点は高く！	2ndサーブの安定
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1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3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。