

## 邦和みなとインドアテニス

2026年1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	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 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	17:10 白河	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	初中級 杉浦	初級 西口	U18 望月	榊山 17:20	竹内 17:20	白河
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	レンタル コート	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 吉田	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 吉田	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

**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

**2月期** 2月1日（日）～2月28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

 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。

- 2月期の休会・退会の受付は 1月15日（木） までとなります。
- 2期の振替や欠席は 1月25日（日） からマイページより操作することができます。
- 3月期の休会・退会の受付は 2月15日（日） までとなります。
- 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。）



## 1 月期テーマ「ストロークの上達」 ほめテーマ「応援（ガッツポーズ）」

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	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
初中級	フォアハンドトップスピン 回転のかけ方	フォアハンドトップスピン 振り方	バックハンドトップスピン 回転のかけ方	バックハンドトップスピン 振り方
中級	トップスピン 回転で制御する	高い打点 弾むボールの返し方	スライス 低く滑る打ち方	アプローチ ボレー対ストローク
上級	安定したスピン 回転量の調整	ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む	スライス ロブとドロップ	対平行陣 足元とロブのコンビネーション
トーナメント	雁行陣から平行陣 アプローチから	雁行陣から平行陣 ロブが抜けたら	雁行陣から平行陣 カットボレー	雁行陣から平行陣 ネットプレーまでの過程を意識

※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。



# 1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



1月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
<b>レッド</b> 	1バウンドでうてる ようになろう	ボールをこわがらず、 ノーバウンドでうとう	フォアハンドと バックハンド をおぼえよう	ボールをよくみて まんなかでうとう
<b>オレンジ</b> 	●正しい打点を覚えよう ●F:利き手でない手を 前に構えよう	フォアとバックの 打球面を覚えよう	●下から上に振り、 ネットを越そう ●フォロースルーでラケ ットのトップを天井に 指そう	正しい打点を覚えて、 真ん中で打とう
<b>グリーン</b> 	サーキュラー テイクバックを覚えよう	正しい構えから 軸足⇒踏み込み足フッ トワークを覚えよう	スピン回転で打とう	バックハンドを片手でも 打ってみよう (利き手主動の理解)
<b>イエロー</b> 	オープンスタンスでも 打てるようにしよう	正しいグリップで持ち 回転の確認をしよう	素早い準備・素早い リカバリーをしよう	利き手ではない手の バックハンドボレーの ラケットセットを覚えよう

※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。