

## 邦和みなとインドアテニス

2026年2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<br>S<br>9:35                      | 中級<br>西口         | 初中級<br>杉浦 | 初級<br>榊山     | 中級<br>彦坂                                                                                                                             | 初中級<br>白河         | ビギナー<br>林         |
| 9:40<br>A<br>11:00   | 中級<br>白河     | 初中級<br>山本 | 初級<br>林     | 初中級<br>林                  | 初級<br>榊山           | ビギナー<br>望月  | 中級<br>榊山                  | 初中級<br>西口   | 初級<br>白河    | 中級<br>白河                  | 初中級<br>杉浦 | 初級<br>望月     | レンタル<br>コート               | 初中級<br>西口   | ビギナー<br>林   | 9:40<br>A<br>11:00                     | 中級<br>西口         | 初中級<br>榊山 | ビギナー<br>杉浦   | 中級<br>彦坂                                                                                                                             | 初中級<br>林          | 初級<br>竹内          |
| 11:05<br>B<br>12:25  | 中級<br>林      | 初中級<br>山本 | ビギナー<br>白河  | 中級<br>望月                  | 初中級<br>榊山          | 初級<br>林     | 中級<br>西口                  | 初中級<br>榊山   | 初級<br>白河    | 中級<br>杉浦                  | 初中級<br>白河 | 初級<br>望月     | 中級<br>西口                  | 初級<br>林     | レンタル<br>コート | 11:05<br>JS<br>11:55                   | Y<br>榊山          | G<br>竹内   | O<br>杉浦      | Y<br>竹内                                                                                                                              | G<br>白河           | O<br>榊山           |
|                      |              |           |             |                           |                    |             |                           |             |             |                           |           |              |                           |             |             | 12:00<br>JO<br>12:50                   | Y<br>竹内          | G<br>布目   | R・O<br>杉浦・西口 | Y<br>彦坂                                                                                                                              | G<br>榊山           | R・O<br>白河・竹内      |
| 13:00<br>C<br>14:20  | トーナメント<br>白河 | 中級<br>竹内  | レンタル<br>コート | 中級<br>榊山                  | 初級<br>杉浦           | ビギナー<br>西口  | トーナメント<br>西口              | 中級<br>白河    | レンタル<br>コート | 中級<br>杉浦                  | 初中級<br>竹内 | 初級<br>榊山     | トーナメント<br>西口              | 中級<br>彦坂    | 初級<br>竹内    | 13:00<br>J1<br>13:50                   | イエロー<br>80<br>竹内 | Y<br>布目   | G<br>西口      | 中級<br>白河                                                                                                                             | 初中級<br>彦坂         | 初級<br>榊山          |
| 14:25<br>D<br>15:45  | 上級<br>山本     | 中級<br>西口  | レンタル<br>コート | 上級<br>西口                  | 初中級<br>彦坂          | レンタル<br>コート | 初中級<br>榊山                 | レンタル<br>コート | レンタル<br>コート | トーナメント<br>白河              | 初中級<br>望月 | レンタル<br>コート  | 上級<br>竹内                  | 中級<br>彦坂    | レンタル<br>コート | 14:00<br>J2<br>14:50                   |                  | G<br>榊山   | O<br>布目      | 14:30<br>中級<br>彦坂                                                                                                                    | 14:30<br>初中級<br>林 | 14:30<br>初級<br>竹内 |
| 15:50<br>J4<br>16:40 | G<br>杉浦      | O<br>竹内   | レンタル<br>コート | G<br>榊山                   | O<br>彦坂            | R<br>杉浦     | 15:50<br>初中級<br>白河        | O<br>彦坂     | R<br>西口     | Y<br>彦坂                   | G<br>榊山   | R・O<br>竹内・杉浦 | G<br>彦坂                   | O<br>西口     | レンタル<br>コート | 15:00<br>E<br>16:20                    | 中級<br>竹内         | 初中級<br>西口 | 初級<br>榊山     | 彦坂<br>15:50                                                                                                                          | 林<br>15:50        | 竹内<br>15:50       |
| 16:45<br>J5<br>17:35 | Y<br>竹内      | G<br>望月   | O<br>西口     | Y<br>西口                   | G<br>彦坂            | O<br>榊山     | 17:10<br>白河               | G<br>彦坂     | O<br>榊山     | Y<br>榊山                   | G<br>望月   | O<br>彦坂      | Y<br>竹内                   | G<br>西口     | O<br>白河     | 16:30<br>F<br>17:50                    | 初中級<br>杉浦        | 初級<br>西口  | U18<br>望月    | 榊山<br>17:20                                                                                                                          | 竹内<br>17:20       | 白河<br>17:20       |
| 17:40<br>J6<br>18:30 | 初中級<br>杉浦    | Y<br>望月   | G<br>西口     | 17:35<br>イエロー<br>80<br>杉浦 | 17:35<br>U18<br>彦坂 | レンタル<br>コート | 17:35<br>イエロー<br>80<br>彦坂 | Y<br>西口     | レンタル<br>コート | 17:35<br>イエロー<br>80<br>杉浦 | G<br>竹内   | O<br>望月      | 17:35<br>イエロー<br>80<br>彦坂 | レンタル<br>コート | レンタル<br>コート | 18:00<br>G<br>19:20                    | 中級<br>望月         | 初級<br>杉浦  | ビギナー<br>榊山   | レンタルコート<br>スクール生料金<br>平日<br>4,290円（税込）／80分<br>3,080円（税込）／50分<br>土・日・祝・ナイター<br>4,620円（税込）／80分<br>3,520円（税込）／50分<br><br>ご利用の方はフロントにて予約 |                   |                   |
| 18:55<br>G<br>20:15  | 中級<br>竹内     | 初級<br>望月  | ビギナー<br>杉浦  | 中級<br>林                   | 初中級<br>西口          | 初級<br>杉浦    | 中級<br>彦坂                  | 初中級<br>榊山   | ビギナー<br>西口  | 初中級<br>彦坂                 | 初級<br>榊山  | ビギナー<br>竹内   | 中級<br>彦坂                  | 初中級<br>白河   | U18<br>竹内   | 19:25<br>H<br>20:45                    | 中級<br>吉田         | 初中級<br>竹内 | レンタル<br>コート  |                                                                                                                                      |                   |                   |
| 20:20<br>H<br>21:40  | 中級<br>西口     | 初中級<br>杉浦 | 初級<br>竹内    | 上級<br>西口                  | 初級<br>彦坂           | ビギナー<br>杉浦  | 中級<br>白河                  | 初中級<br>彦坂   | 初級<br>榊山    | 中級<br>彦坂                  | 初中級<br>榊山 | 初級<br>竹内     | 初中級<br>竹内                 | 初級<br>彦坂    | ビギナー<br>白河  | 20:50<br>I<br>22:10                    | 上級<br>吉田         | 中級<br>竹内  | レンタル<br>コート  |                                                                                                                                      |                   |                   |
| 21:40<br>I<br>23:00  | 上級<br>西口     | 中級<br>杉浦  | レンタル<br>コート | 中級<br>彦坂                  | 初級<br>杉浦           | レンタル<br>コート |                           |             |             | 上級<br>彦坂                  | 中級<br>竹内  | レンタル<br>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

**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 |
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

**3月期** 3月1日（日）～3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 |
| 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。

- 3月期の休会・退会の受付は 2月15日（日） までとなります。
- 3月期の振替や欠席は 2月22日（日） からマイページより操作することができます。
- 4月期の休会・退会の受付は 3月15日（日） までとなります。
- 3月29日（日）～3月31日（火）は通常のレッスンは休講です。



## 2月期テーマ「ボレーの上達」 ほめテーマ「労い（拍手）」

| 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                 |
|--------|------------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 入門     | フォアハンドストローク<br>サーブ           | バックハンドストローク<br>サーブの引き方 | ボレー<br>サーブの狙い方            | スマッシュ<br>打ち合い          |
| 初級     | フォアボレー<br>引かない準備             | フォアボレー<br>フォロースルー      | バックボレー<br>引かない準備          | バックボレー<br>フォロースルー      |
| 初中級    | ボレーのグリップ<br>コンチネンタルにチャレンジ    | つなぐボレー<br>ゆっくり続ける      | サービスラインからのボレー<br>ローボレーで返球 | 並行陣でのボレー<br>決める人・つなぐ人  |
| 中級     | ローボレー<br>攻められないボール           | ハイボレー<br>バックでしのぐ       | ブロックボレー<br>速いボールの返球       | 並行陣の役割<br>前衛・後衛        |
| 上級     | ローボレーとハーフボレー<br>ラケットセットは同じ位置 | バックハイボレー<br>力の伝え方      | アタックをカウンター<br>面を作って角度付け   | 平行陣の攻守<br>ショットとポジショニング |
| トーナメント | 平行陣対策<br>足元へ沈める              | 平行陣対策<br>味方を活かす配球とは    | 平行陣対策<br>角度つけて満足しない       | 平行陣対策<br>ロブは高く時間作る     |

※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。



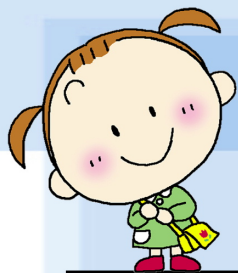
# 1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



| 2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『ストローク』      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------------------|-----------------|
| <b>レッド</b><br>    | ラケットのむきにとんでいくことをおぼえよう              | ネットをこせるようにしよう          | ネットのむこうからとんでくるボールをうとう              | バッジチャレンジ『ストローク』 |
| <b>オレンジ</b><br>   | ●フォロースルーを大きく振ろう<br>●遠くまで飛ばせるようになろう | 足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう   | ●タイミングを合わせて打球しよう<br>●1.2.3のリズムを作ろう | バッジチャレンジ『ストローク』 |
| <b>グリーン</b><br> | 前後左右に動かされてもフォームを崩さずに打とう            | 左右を狙ってボレーを打ち分けよう       | スイングを振り切ってコートに入れよう                 | バッジチャレンジ『ストローク』 |
| <b>イエロー</b><br> | レベルスイングでも打てるようにしよう                 | アプローチショットからボレーの流れを覚えよう | ネット2枚分の高さまでで、振り抜いてコートに入れよう         | バッジチャレンジ『ストローク』 |





※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。





# ストロークバッジチャレンジ



|                                                                                                    | 1stチャレンジ (Lv. 3)                                                                                            | 2ndチャレンジ (Lv. 2)                                                                        | 3rdチャレンジ (Lv. 1)                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>レッド</b><br>    | フォア・バックこうごで6かいのうち4かいネットをこそう<br>※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。                                                 | 4かいのうち2かいネットをこそう<br>※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。<br>※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。               | 4かいのうち2かいネットをこそう<br>※コーチは落としボールでそうきゅうします。<br>※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。 |
| <b>オレンジ</b><br>   | フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。<br>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。<br>※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。                         | フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。<br>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。                                  | 4回のうち2回ネットをこそう<br>※コーチは落としボールで送球します。<br>※フォア・バックは好きな方を選べるよ。        |
| <b>グリーン</b><br> | フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。<br>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。<br>※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。                         | フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。<br>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。                                  | 4回のうち2回ネットをこそう<br>※コーチは落としボールで送球します。<br>※フォア・バックは好きな方を選べるよ。        |
| <b>イエロー</b><br> | フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。<br>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。<br>※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。<br>※エリアはサービスラインより奥とします。 | フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。<br>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。<br>※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。 | 4回のうち2回コートに入れよう<br>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。<br>※フォア・バックは好きな方を選べるよ。 |

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、  
1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！