

邦和みなとインドアテニス

2026年3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	中級	初中級	初級	中級	初中級	ビギナー					
																S	西口	杉浦	榊山	彦坂	白河	林					
9:40	中級	初中級	初級	初中級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	レンタルコート	初中級	ビギナー	9:40	中級	初中級	ビギナー	中級	初中級	初級					
A	白河	山本	林	林	榊山	望月	榊山	西口	白河	白河	杉浦	望月		西口	林	A	西口	榊山	杉浦	彦坂	林	竹内					
11:00																11:00											
11:05	中級	初中級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初級	ビギナー	中級	初中級	ビギナー	中級	初級	レンタルコート	11:05	Y	G	O	Y	G	O					
B	林	山本	白河	望月	榊山	林	西口	榊山	白河	杉浦	白河	望月	西口	林		11:55	榊山	竹内	杉浦	竹内	白河	榊山					
12:25																12:00	Y	G	R・O	Y	G	R・O					
																12:50	竹内	布目	杉浦・西口	彦坂	榊山	白河・竹内					
13:00	トーナメント	中級	レンタルコート	中級	初級	ビギナー	トーナメント	中級	レンタルコート	中級	初中級	初級	トーナメント	中級	初級	13:00	J1	イエロー80	Y	G	中級	初中級	初級				
C	白河	竹内		榊山	杉浦	西口	西口	白河		杉浦	竹内	榊山	西口	彦坂	竹内	13:50		竹内	布目	西口	白河	彦坂	榊山				
14:20																14:00	J2		G	O							
14:25	上級	中級	レンタルコート	上級	初中級	レンタルコート	初中級	レンタルコート	レンタルコート	トーナメント	初中級	レンタルコート	上級	中級	レンタルコート	14:50			榊山	布目	14:30	中級	初中級	初級			
D	山本	西口		西口	彦坂		榊山			白河	望月		竹内	彦坂		15:00	E	中級	初中級	初級	彦坂	林	竹内				
15:45																15:50		竹内	西口	榊山	15:50						
15:50	G	O	レンタルコート	G	O	R	15:50	初中級	O	R	Y	G	R・O	G	O	レンタルコート	16:20	F	初中級	初級	U18	16:00	初級	イエロー80	ビギナー		
J4	杉浦	竹内		榊山	彦坂	杉浦	白河	彦坂	西口	彦坂	榊山	竹内・杉浦	彦坂	西口		16:30		杉浦	西口	望月	16:00						
16:40																17:50	G	中級	初級	ビギナー	16:30	榊山	竹内	白河			
16:45	Y	G	O	Y	G	O		彦坂	榊山	榊山	望月	彦坂	Y	G	O	18:00	H	中級	初中級	レンタルコート	17:20						
J5	竹内	望月	西口	西口	彦坂	榊山		彦坂	榊山	榊山	望月	彦坂	竹内	西口	白河	18:30	G	望月	杉浦	榊山	17:20						
17:35																19:20	H	中級	初中級	レンタルコート	17:35						
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	レンタルコート	17:35	イエロー80	Y	レンタルコート	イエロー80	G	O	17:35	イエロー80	レンタルコート	レンタルコート	19:25	I	上級	中級	レンタルコート	17:35			
J6	杉浦	望月	西口	杉浦	彦坂		彦坂	西口		杉浦	竹内	望月	彦坂			18:00		吉田	竹内		19:25						
18:30																19:20	G	望月	杉浦	榊山	19:25						
18:55	中級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	ビギナー	初中級	初級	ビギナー	中級	初中級	U18	19:20	H	中級	初中級	レンタルコート	20:45						
G	竹内	望月	杉浦	林	西口	杉浦	彦坂	榊山	西口	彦坂	榊山	竹内	彦坂	白河	竹内	19:25	H	吉田	竹内		20:45						
20:15																20:50	I	上級	中級	レンタルコート	20:50						
20:20	中級	初中級	初級	上級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	初中級	初級	ビギナー	22:10		吉田	竹内		21:40						
H	西口	杉浦	竹内	西口	彦坂	杉浦	白河	彦坂	榊山	彦坂	榊山	竹内	竹内	彦坂	白河						21:40						
21:40																					23:00						
21:40	上級	中級	レンタルコート	中級	初級	レンタルコート				上級	中級	レンタルコート															
I	西口	杉浦		彦坂	杉浦					彦坂	竹内																
23:00																											

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

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

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				

4月期 4月1日（水）～4月28日（火）

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		

ののところは、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。

- 4月期の休会・退会の受付は3月15日（日）までとなります。
- 4月期の振替や欠席は3月22日（日）からマイページより操作することができます。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日（水）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。
- 4月29日（水）～5月3日（日）は通常のレッスンは休講です。



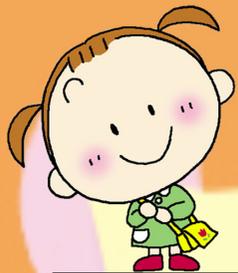
3月期テーマ「ストロークの攻守」 ほめテーマ「認め（グーポーズ）」

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
入門	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 ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
初中級	対ストローカー クロスラリー	対雁行陣のストローク 相手を見て配球	対ボレーヤー 足元へ	対平行陣 足元・ロブ
中級	対ストローカー 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
上級	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
トーナメント	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2 VS 1を作る	対雁行陣 オープンコートを作る意識	対雁行陣 攻めると決めるの違い

※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は行います。

※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。



3・4月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



3月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールを なげてみよう	コーチとかがしボール のうちあいをしてみよう	ラケットをあたまの うえにあげてみよう	てんすうをかぞえて ころがしラリーをしよう
オレンジ 	トスを上げて 打点の確認	オレンジコートで ラリーをしよう	打ちたい方向に横向き から体を回して打とう	バウンドする位置まで 素早く動いて打ち返す
グリーン 	グリップの確認 (コンチネンタルグリップ)	コーチと10往復 ラリーを続ける	基本動作の確認 (トロフィーポーズ)	スプリットステップを 行いラリーをする
イエロー 	フラットサーブを打とう (コンチネンタルグリップ)	レティーポジションから スプリットステップ行い ラリーをする	打ち終わりに 体のバランスを 崩さないようにする	生徒同士の 球出しから10往復 ラリーをしよう

※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。