

邦和みなとインドアテニス

2026年4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	初中級	初級	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	白河	榊山	杉浦	白河	望月	西口	林		JS	榊山	竹内	杉浦	竹内	白河	榊山	
12:25																11:55							
																12:00	Y	G	R・O	Y	G	R・O	
																JO	竹内	布目	杉浦・西口	彦坂	榊山	白河・竹内	
																12:50							
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	ビギナー	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	杉浦	竹内	榊山	西口	彦坂	竹内	13:50		布目	西口	白河	彦坂	榊山	
14:20																J2	竹内	G	O				
																14:00		榊山	布目				
14:25	上級	中級	レンタルコート	上級	初中級	初級	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	中級	初中級	レンタルコート	14:50				14:30	中級	初中級	初級
D	山本	西口		西口	彦坂	榊山	榊山			白河	望月		彦坂	竹内		E	中級	初中級	初級	彦坂	林	竹内	
15:45																15:00	中級	初中級	初級	15:50	初級	イエロー80	ビギナー
																16:20	竹内	西口	榊山	16:00	初級	イエロー80	白河
15:50	G	O	レンタルコート	O	R	レンタルコート	15:50	O	R	Y	G	R・O	G	O	レンタルコート	F	初中級	初級	U18	16:30	初中級	初級	U18
J4	杉浦	竹内		彦坂	杉浦		西口	彦坂	杉浦	望月	榊山	竹内・杉浦	彦坂	西口		16:30	杉浦	西口	竹内	17:20	杉浦	西口	竹内
16:40																17:50							
16:45	Y	G	O	Y	G	O		榊山	彦坂	榊山	望月	杉浦	Y	G	O	G	中級	初級	ビギナー				
J5	竹内	望月	西口	西口	彦坂	榊山	榊山	彦坂	榊山	望月	杉浦	竹内	竹内	西口	白河	18:00	望月	杉浦	榊山				
17:35																18:00	中級	初級	ビギナー				
17:40	初中級	Y	G	17:35	イエロー80	U18	17:35	イエロー80	Y	レンタルコート	17:35	イエロー80	G	O	17:35	イエロー80	U18	レンタルコート					
J6	杉浦	望月	西口	榊山	彦坂		彦坂	杉浦		彦坂	竹内	望月	彦坂	西口		G	中級	初級	ビギナー				
18:55	中級	初級	ビギナー	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	中級	初中級	初級	H	中級	初中級	レンタルコート				
G	竹内	望月	杉浦	林	西口	杉浦	彦坂	杉浦		彦坂	榊山	竹内	彦坂	白河	竹内	19:20	望月	杉浦					
20:15																19:25	中級	初中級	レンタルコート				
																20:45	吉田	竹内					
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	I	上級	中級	レンタルコート				
H	西口	杉浦	竹内	西口	彦坂	杉浦	白河	彦坂	杉浦	彦坂	榊山	竹内	竹内	彦坂	白河	20:50	吉田	竹内					
21:40																22:10							
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																							

*R・・・レッド、O・・・オレンジ、G・・・グリーン、Y・・・イエロー

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。

スクールカレンダー

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		

5月期 5月4日（月）～5月31日（日）

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。

- 5月期の休会・退会の受付は 4月15日（水） までとなります。
- 5月期の振替や欠席は 4月22日（水） からマイページより操作することができます。
- 6月期の休会・退会の受付は 5月15日（金） までとなります。
- 4月29日（水）～5月3日（日）は通常のレッスンは休講です。
- 5月30日（土）31日（日）は通常のレッスンは休講です。

（この日の分は手数料無料の振替とさせていただきます）



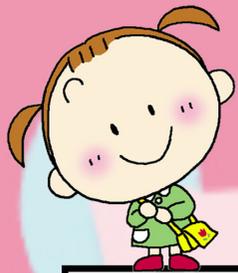
4月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」 ほめテーマ「応援（ガッツポーズ）」

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
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	サーブの基本 打点	サーブの基本 引き方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ 構える位置
初中級	サーブ コンチネンタルグリップ	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブ スライスサーブの返球	レシーブダッシュ コートの中でレシーブ
中級	フラットサーブ スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
上級	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1stボレーの考え方	レシーブダッシュ 相手の動きは？	サービスダッシュ対 レシーブダッシュ
トーナメント	対雁行陣 前衛をかわすストローク	対雁行陣 高さを使う	対雁行陣 パワーに頼らず崩すには	対雁行陣 相手のすきを見て前へ

※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。



3・4月期ジュニアレッスンテーマ・・・サーブ・ラリー&ゲーム



4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『サーブ』
レッド 	トスをあたまのうえにあげてみよう	ワンバウンドでうとう	ボールをたかくうってネットをこえよう	バッチチャレンジサーブ
オレンジ 	ラケットを振って遠くに飛ばそう	スピードと高さを考えて打ち返そう	打球方向の確認	バッチチャレンジサーブ
グリーン 	スライスサーブで打とう (コンチネンタルグリップ)	正しい立ち位置の確認	ボールの回転を理解してコントロール	バッチチャレンジサーブ
イエロー 	1stサーブ・2ndサーブを打ち分けよう	ポイントマッチで大きな声でジャッジをしよう	フラットサーブ・スライスサーブでコースを狙って打とう	バッチチャレンジサーブ

※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。



サーブバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって2かいラケットにあてよう ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
グリーン 	右から2球・左から2球打ち 4回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右・左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左選択
イエロー 	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左と球種を選択して4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！