

邦和みなとインドアテニス

2026年5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	
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	12:50							
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	J1	イエロー80	Y	G	中級	初中級	初級	
14:20																13:00	竹内	布目	西口	白河	彦坂	榊山	
																13:50							
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	14:00		G	O				
D	山本	西口		西口	彦坂	榊山	榊山			白河	望月		彦坂	竹内		J2		榊山	布目	14:30	中級	初中級	初級
15:45																14:50				14:30	中級	初中級	初級
																15:00	中級	初中級	初級	彦坂	林	竹内	
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	E	竹内	西口	榊山	15:50	彦坂	林	竹内
J4	杉浦	竹内		彦坂	杉浦	コート	西口	彦坂	杉浦	望月	榊山	竹内・杉浦	彦坂	西口	コート	16:20				16:00	初級	イエロー80	ビギナー
16:40							17:10	Y	G	Y	G	O	Y	G	O	16:30	初中級	初級	U18	榊山	竹内	白河	
16:45	Y	G	O	Y	G	O		榊山	彦坂	榊山	望月	杉浦	竹内	西口	白河	F	杉浦	西口	竹内	17:20			
17:35																17:50							
17:40	初中級	Y	G	イエロー80	U18	レンタルコート	17:35	Y	レンタルコート	17:35	イエロー80	G	O	イエロー80	U18	レンタルコート	G	望月	杉浦	榊山			
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		18:00	中級	初級	ビギナー				
18:30																19:20	望月	杉浦					
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	初級	H	望月	杉浦					
G	竹内	望月	杉浦	林	西口	杉浦	彦坂	杉浦	白河	彦坂	榊山	竹内	彦坂	白河	竹内	19:25	中級	初中級	レンタルコート				
20:15																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	20:50	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	I	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																							

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

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						

6月期 6月1日（月）～6月29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						

 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。

- 6月期の休会・退会の受付は 5月15日（金） までとなります。
- 6月期の振替や欠席は 5月23日（土） からマイページより操作することができます。
- 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）
- 7月期の休会・退会の受付は 6月15日（月） までとなります。



5月期テーマ「ラリーの上達」 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 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	ストローク 打ちやすい高さ与时間	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー ラケットの当て方	ボレーのフットワーク 打ちやすい動き方
初中級	ストローク 高い打点で返球	ボレー つなぐ当て方	ボレーVSストローク ラリーをしよう	並行陣でのボレー 決める人・つなぐ人
中級	ミスさせるストローク 止まって軸を作る	下がらずストローク ライジングショットに挑戦	ボレー 深くコントロール	並行陣の役割 前衛・後衛
上級	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ボレーヤー	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
トーナメント	対並行陣 スピードの管理	対並行陣 攻守の判断	対並行陣 前衛の動き	ゲーム 前衛を活かすストローク

※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。



5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



5月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ストローク』
レッド 	ネットをこせるようにしよう	ワンバウンドのボールをラケットにあてよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	ワンバウンドのボールをうってネットをこそう
オレンジ 	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	スプリットステップを行いボールを打とう	左右に動いて打ってみよう	リズムを取り足を動かそう
グリーン 	ネットにつめてボレーをしよう	下半身を使いラケットを振ってみよう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スピン回転をかけてネットの高い所を狙おう
イエロー 	ファーストボレー・セカンドボレー・スマッシュのコンビネーションに挑戦	高い打点で打とう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	オープンスタンスフォア・バック

※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。