

邦和みなとインドアテニス

2026年6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	
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	JO	竹内	布目	杉浦・西口	彦坂	榊山	白河・竹内	
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	12:50							
14:20																13:00	J1	イエロー80	Y	G	中級	初中級	初級
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	13:50		竹内	布目	西口	白河	彦坂	榊山
D	山本	西口		西口	彦坂	榊山	榊山			白河	望月		彦坂	竹内		14:00	J2		G	O			
15:45																14:50		榊山	布目	14:30	14:30	14:30	
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	中級	初中級	初級	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	15:00	中級	初中級	初級	竹内	西口	榊山	
16:40																16:20	竹内	西口	榊山	15:50	15:50	15:50	
16:45	Y	G	O	Y	G	O	17:10	Y	G	Y	G	O	Y	G	O	F	初中級	初級	U18	榊山	竹内		
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	16:30	杉浦	西口	望月	16:00	16:00	16:00	
17:35																17:50				初級	イエロー80	ビギナー	
17:40	初中級	Y	G	イエロー80	U18	レンタルコート	イエロー80	Y	レンタルコート	イエロー80	G	O	イエロー80	U18	レンタルコート	G	中級	初級	ビギナー	榊山	竹内	白河	
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	望月	杉浦	榊山	17:20	17:20		
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	19:20	中級	初中級	初級	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			
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																H	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	20:45							
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		20:50	上級	中級	レンタルコート				
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	吉田	竹内					
I	西口	杉浦		彦坂	杉浦					彦坂	竹内					22:10							
23:00																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

6月期 6月1日（月）～6月28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						

7月期 6月29日（月）～7月26日（日）

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	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						

 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。

- 7月期の休会・退会の受付は 6月15日（月） までとなります。
- 7月期の振替や欠席は 6月22日（月） からマイページより操作することができます。
- 8月期の休会・退会の受付は 7月15日（水） までとなります。
- 7月20日（月・祝）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なります。



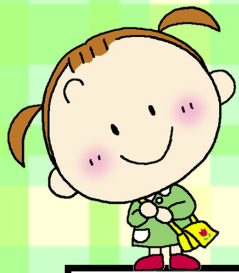
6月期テーマ「ゲームを楽しむ」 ほめテーマ「認め（グーポーズ）」

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
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	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
初中級	雁行陣 前衛の役割	並行陣 後衛の役割	アプローチに挑戦 並行陣になってみよう	ゲームをしよう 雁行陣～並行陣
中級	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
上級	サービスダッシュ スプリットステップのタイミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
トーナメント	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き

※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。

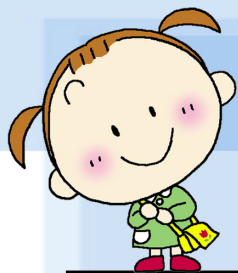


5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



6月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ボレー』
レッド 	あしをだしてうとう	おおきくうごいて ボールをうとう	ラケットのうらと おもてをつかおう	バッジチャレンジ 『ボレー』
オレンジ 	足の踏込みで ラケットを振らずに 打球しよう	グリップチェンジを 早く行なう	左右に動いて 打ってみよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
グリーン 	ネットにつめて ボレーをしよう	ベースラインを狙って 深くボールを打とう	左右を狙って ボレーを打ち分けよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
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	チャンスボールを 決めてみよう	アプローチショットから ボレーの流れを覚えよう	バッジチャレンジ 『ボレー』

※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。



ボレーバッジチャレンジ



	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 	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 <small>※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。</small>	フォア・バックこうごで 6かいのうち3かい ネットをこそう <small>※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。</small>	フォアかバックで 4かいのうち2かい ネットをこそう <small>※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。</small>
オレンジ 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 ストレートコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォアかバックで 4回のうち2回 コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
グリーン 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
イエロー 	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを 半面コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※半面エリアは左右選べます</small>	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	アプローチ→フォアボレー →バックボレーを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>

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！