

# 邦和みなとインドアテニス

# 2026年7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	12:50	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	13:00	J1	イエロー80	Y	G	中級	初中級	初級
14:20																13:50		竹内	布目	西口	白河	彦坂	榊山
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	J2		G	O			
D	山本	西口		西口	彦坂	榊山	榊山			白河	望月		彦坂	竹内		14:50		榊山	布目	14:30	14:30	14:30	
15:45																15:00	E	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	16:20		竹内	西口	榊山	15:50	15:50	15:50
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	16:30	F	初中級	初級	U18	榊山	竹内	白河
16:40																17:50	G	中級	初級	ビギナー			
16:45	Y	G	O	Y	G	O	17:10	Y	G	Y	G	O	Y	G	O	17:50		杉浦	西口	望月			
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																18:30							
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	19:20	G	中級	初級	ビギナー			
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		19:25		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	19:25	H	中級	初中級	レンタルコート	4,290円(税込) / 80分		
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	20:45		吉田	竹内		3,080円(税込) / 50分		
20:15																20:50	I	上級	中級	レンタルコート	4,620円(税込) / 80分		
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		吉田	竹内		3,520円(税込) / 50分		
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	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				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							
I	西口	杉浦		彦坂	杉浦					彦坂	竹内												
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

**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						

**8月期** 7月27日（月）～8月28日（金）

日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	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

**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。

- 8月期の休会・退会の受付は 7月15日（水） までとなります。
- 8月期の振替や欠席は 7月20日（月・祝） からマイページより操作することができます。
- 9月期の休会・退会の受付は 8月16日（日） 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。
- 8月11日（月）～15日（土）は休館日です。



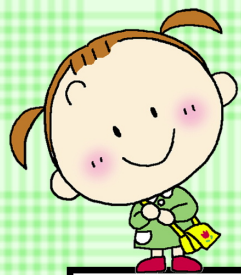
**7月期テーマ「ストロークの上達」**  
**ほめテーマ「応援（ガッツポーズ）」**

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
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	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
初中級	フォアハンドトップスピン 回転のかけ方	フォアハンドトップスピン 振り方	バックハンドトップスピン 回転のかけ方	バックハンドトップスピン 振り方
中級	トップスピン 回転で制御する	高い打点 弾むボールの返し方	スライス 低く滑る打ち方	アプローチ ボレー対ストローク
上級	安定したスピン 回転量の調整	ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む	スライス ロブとドロップ	対平行陣 足元とロブのコンビネーション
トーナメント	雁行陣から平行陣 アプローチから	雁行陣から平行陣 ロブが抜けたら	雁行陣から平行陣 カットボレー	雁行陣から平行陣 ネットプレーまでの過程を意識

※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。



# 7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



7月	1週目『ラリー & ゲーム』	2週目『サーブ』	3週目『ラリー & ゲーム』	4週目『サーブ』
<b>レッド</b> 	コーチとこころがしラリー	ボールをなげて ネットをこそう	コーチと こころがしラリーで 10回つづけよう	あたまのうえに ボールをあげよう
<b>オレンジ</b> 	ネットにかけないように 意識をする	トスをまっすぐ上げよう	コーチとラリーで 10回続けよう	頭の上でラケットに ボールを当てよう
<b>グリーン</b> 	回転をかけて 打球軌道を コントロールする	トロフィーポーズを 覚えよう	コーチと7往復 ラリーをしよう	スライスサーブ (コンチネンタルグリップ)
<b>イエロー</b> 	ドライブと スライスを 使いラリーをしよう	スライスサーブを コントロールしよう	コーチと10往復 ラリーをしよう	フラットサーブと スライスサーブの 打ち分け

※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。