

邦和みなとインドアテニス

2026年8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 S 9:35	中級 西口	初中級 杉浦	初級 榊山	中級 彦坂	初中級 白河	ビギナー 林	
9:40 A 11:00	中級 白河	初中級 山本	初級 林	初中級 林	初級 榊山	ビギナー 望月	中級 榊山	初中級 西口	初級 白河	中級 白河	初中級 杉浦	初級 望月	レンタル コート	初中級 西口	ビギナー 林	9:40 A 11:00	中級 西口	初中級 榊山	ビギナー 杉浦	中級 彦坂	初中級 林	初級 竹内
11:05 B 12:25	中級 林	初中級 山本	ビギナー 白河	中級 望月	初中級 榊山	初級 林	中級 西口	初中級 白河	初級 榊山	中級 杉浦	初中級 白河	ビギナー 望月	中級 西口	初級 林	レンタル コート	11:05 JS 11:55	Y 榊山	G 竹内	O 杉浦	Y 竹内	G 白河	O 榊山
																12:00 JO 12:50	Y 竹内	G 布目	R・O 杉浦・西口	Y 彦坂	G 榊山	R・O 白河・竹内
13:00 C 14:20	トーナメント 白河	中級 竹内	レンタル コート	中級 榊山	初級 杉浦	ビギナー 西口	トーナメント 西口	中級 白河	ビギナー 杉浦	中級 杉浦	初中級 竹内	初級 榊山	トーナメント 西口	中級 彦坂	初級 竹内	13:00 J1 13:50	イエロー 80 竹内	Y 布目	G 西口	中級 白河	初中級 彦坂	初級 榊山
14:25 D 15:45	上級 山本	中級 西口	レンタル コート	上級 西口	初中級 彦坂	初級 榊山	初中級 榊山	レンタル コート	レンタル コート	トーナメント 白河	初中級 望月	レンタル コート	中級 彦坂	初中級 竹内	レンタル コート	14:00 J2 14:50	竹内	G 榊山	O 布目	14:30 中級	14:30 初中級	14:30 初級
15:50 J4 16:40	G 杉浦	O 竹内	レンタル コート	O 彦坂	R 杉浦	レンタル コート	15:50 初中級 西口	O 彦坂	R 杉浦	Y 望月	G 榊山	R・O 竹内・杉浦	G 彦坂	O 西口	レンタル コート	15:00 E 16:20	中級 竹内	初中級 西口	初級 榊山	15:50 彦坂	15:50 林	15:50 竹内
16:45 J5 17:35	Y 竹内	G 望月	O 西口	Y 西口	G 彦坂	O 榊山	17:35 西口	Y 榊山	G 彦坂	Y 榊山	G 望月	O 杉浦	Y 竹内	G 西口	O 白河	16:30 F 17:50	初中級 杉浦	初級 西口	U18 望月	16:00 初級	16:00 イエロー 80	16:00 ビギナー
17:40 J6 18:30	初中級 杉浦	Y 望月	G 西口	イエロー 80 榊山	U18 彦坂	レンタル コート	17:35 イエロー 80 彦坂	Y 杉浦	レンタル コート	17:35 イエロー 80 彦坂	G 竹内	O 望月	17:35 イエロー 80 彦坂	U18 西口	レンタル コート	18:00 G 19:20	中級 望月	初級 杉浦	ビギナー 榊山	17:20 榊山	17:20 竹内	17:20 白河
18:55 G 20:15	中級 竹内	初級 望月	ビギナー 杉浦	中級 林	初中級 西口	初級 杉浦	中級 彦坂	初中級 杉浦	ビギナー 白河	初中級 彦坂	初級 榊山	ビギナー 竹内	中級 彦坂	初中級 白河	初級 竹内	19:25 H 20:45	中級 吉田	初中級 竹内	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		
20:20 H 21:40	中級 西口	初中級 杉浦	初級 竹内	上級 西口	初級 彦坂	ビギナー 杉浦	中級 白河	初中級 彦坂	初級 杉浦	中級 彦坂	初中級 榊山	初級 竹内	初中級 竹内	初級 彦坂	ビギナー 白河	20:50 I 22:10	上級 吉田	中級 竹内	レンタル コート			
21:40 I 23:00	上級 西口	中級 杉浦	レンタル コート	中級 彦坂	初級 杉浦	レンタル コート				上級 彦坂	中級 竹内	レンタル コート				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

8月期 7月27日（月）～8月29日（土）

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

9月期 8月30日（日）～9月30日（水）

日	月	火	水	木	金	土
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	30			

 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。

- 9月期の休会・退会の受付は 8月16日（日） までとなります。
- 9月期の振替や欠席は 8月23日（日） からマイページより操作することができます。
- 10月期の休会・退会の受付は 9月15日（火） までとなります。
- 8月10日（月）～15日（土）は休館日です。
- 9月6日（日）・21日（月）～23日（水）はイベントを予定。



邦和みなと
インドアテニス



8月期テーマ「ボレーの上達」 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
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	フォアボレー 引かない準備	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	バックボレー フォロースルー
初中級	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	つなぐボレー ゆっくり続ける	サービスラインからのボレー ローボレーで返球	並行陣でのボレー 決める人・つなぐ人
中級	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
上級	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
トーナメント	平行陣対策 足元へ沈める	平行陣対策 味方を活かす配球とは	平行陣対策 角度つけて満足しない	平行陣対策 ロブは高く時間作る

※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。



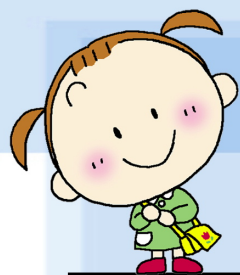
7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



8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『ラリー & ゲーム』
レッド 	ワンバウンドのボールを うってネットをこそう	あたまのうえにボールを あけてラケットにあてよう	コーチとネットを はさんでラリー	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
オレンジ 	コーチの球出しから 8回ラリーを続けよう	サービスコートに 入る確率を上げよう	ポイントラリーをしよう	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
グリーン 	コーチの球出しから 12回ラリーを続けよう	コントロールして 左右に打ち分け	サーブからの ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
イエロー 	ドライブとスライスを 打ち分けラリーをしよう	1stサーブ 2ndサーブの 打ち分け	アプローチショットから ボレーに出て ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』

※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。



ラリー & ゲームバッジチャレンジ



	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 	コーチと3往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと1往復ラリー ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	コーチと7往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと5往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの位置から
グリーン 	コーチのボール出しから1本勝負 ※ベースラインから	コーチと5往復ラリー ※ベースラインから	コーチと2往復ラリー ※ベースラインから
イエロー 	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※コーチのサーブから	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※生徒のサーブから	コーチと3往復ラリー ※ベースラインから

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！