

邦和みなとインドアテニス

2026年9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		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	16:20	竹内	西口	榊山	16:00 初級	16:00 イエロー 80	16:00 ビギナー 白河
16:45 J5 17:35	Y 竹内	G 望月	O 西口	Y 西口	G 彦坂	O 榊山	17:10 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	17:20 榊山	17:20 竹内	
17:40 J6 18:30	初中級 杉浦	Y 望月	G 西口	17:35 イエロー 80 榊山	17:35 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	17:35 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			
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	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		
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	ご利用の方はフロントにて予約		
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。						

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

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			

10月期 10月1日（木）～10月28日（水）

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。

- 10月期の休会・退会の受付は9月15日（火）までとなります。
- 10月期の振替や欠席は9月24日（木）からマイページより操作することができます。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日（木）までとなります。
- 9月6日（日）・21日（月）～23日（水）はイベントを予定。
- 10月29日（木）～31日（土）は通常のレッスンは休講です。



9月期テーマ「ストロークの攻守」 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	フォアハンドストローク ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
初中級	対ストローカー クロスラリー	対雁行陣のストローク 相手を見て配球	対ボレーヤー 足元へ	対平行陣 足元・ロブ
中級	対ストローカー 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
上級	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
トーナメント	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2VS1を作る	対雁行陣 オープンコートを作る意識	対雁行陣 攻めると決めるの違い

※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。



9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



9月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	ネットを こせるようにしよう	こわがらず 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	ラケットのまんなか にあてよう
オレンジ 	1・2・3のリズムで スイング	横向きでラケットに 当てよう	ラケットを 下から上に振ろう	スプリットステップから ボレー
グリーン 	基本のテイクバックを 覚えよう	スプリットステップから リズムをとる	ラケットの正しい軌道で スイング	片手バックハンドで 打ってみよう
イエロー 	オープンスタンスで 打とう	スライス回転を かけよう	左右に動いても バランスを 崩さないように打つ	低い打点と高い打点の 打ち方

※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。