

邦和みなとインドアテニス

2026年10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 伊藤	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 伊藤	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 伊藤	ビギナー 林	9:40 A 11:00	中級 伊藤	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 伊藤	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 伊藤	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 伊藤	R・O 杉浦・布目	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 伊藤	トーナメント 伊藤	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 伊藤	中級 彦坂	初級 竹内	13:00 J1 13:50	イエロー 80 竹内	Y 布目	G 伊藤	中級 白河	初中級 彦坂	初級 榊山
14:25 D 15:45	上級 山本	中級 伊藤	レンタル コート	上級 伊藤	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 彦坂	14:30 初中級 林	14:30 初級 竹内
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 伊藤	O 彦坂	R 杉浦	Y 望月	G 榊山	R・O 竹内・杉浦	G 彦坂	O 伊藤	レンタル コート	15:00 E 16:20	中級 竹内	初中級 伊藤	初級 榊山	彦坂 15:50	林 15:50	竹内 15:50
16:45 J5 17:35	Y 竹内	G 望月	O 伊藤	Y 伊藤	G 彦坂	O 榊山		Y 榊山	G 彦坂	Y 榊山	G 望月	O 杉浦	Y 竹内	G 伊藤	O 白河	16:30 F 17:50	初中級 杉浦	初級 伊藤	U18 望月	榊山 17:20	竹内 17:20	白河 17:20
17:40 J6 18:30	初中級 杉浦	Y 望月	G 伊藤	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 伊藤	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	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		
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 伊藤	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			
20:20 H 21:40	中級 伊藤	初中級 杉浦	初級 竹内	上級 伊藤	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 伊藤	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

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

11月期 11月1日（日）～11月28日（土）

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。

- 11月期の休会・退会の受付は 10月15日（木） までとなります。
- 11月期の振替や欠席は 10月22日（木） からマイページより操作することができます。
- 12月期の休会・退会の受付は 11月15日（日） までとなります。
- 10月29日（木）～31日（土）は通常のレッスンは休講です。



10月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」 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
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	サーブの基本 打点	サーブの基本 引き方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ 構える位置
初中級	サーブ コンチネンタルグリップ	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブ スライスサーブの返球	レシーブダッシュ コートの中でレシーブ
中級	フラットサーブ スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
上級	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1st ボレーの考え方	レシーブダッシュ 相手の動きは？	サービスダッシュ対 レシーブダッシュ
トーナメント	対雁行陣 前衛をかわすストローク	対雁行陣 高さを使う	対雁行陣 パワーに頼らず崩すには	対雁行陣 相手のすきを見て前へ

※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。

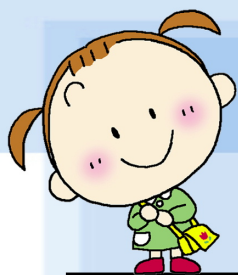


9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



10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『ストローク』
レッド 	まとをねらってみよう	ラケットのうらおもてをつかおう	コートをおおきくうごいてみよう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	ボールに回転をかけよう	コースを狙ってみよう	ネットをしないように高い所を通そう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	正しい打点で回転をかけよう	しっかり前に踏み込んでボレー	打球の高さをコントロール	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	高い打点で打ち込もう	アプローチからボレー	守りと攻めの打ち分け	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	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 ※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。	4かいのうち2かいネットをこそう ※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。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

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！