邦和みなとインドアテニス　2026年11月期 レッスンスケジュール

TEL（052）654-1483

時間	月			火			水			木			金		
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
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
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
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
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 17:10	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
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
17:40 J6 18:30	17:35 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
18:55 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
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
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			

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 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 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・
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
14:00 J2 14:50		G 榊山	O 布目	14:30 中級 彦坂 15:50	14:30 初中級 林 15:50	### 初級 竹内 ###
15:00 E 16:20	中級 竹内	初中級 伊藤	初級 榊山	16:00 初級 榊山 17:20	16:00 イエロー80 竹内 17:20	### ビギナー 白河
16:30 F 17:50	初中級 杉浦	初級 伊藤	U18 望月			
18:00 G 19:20	中級 望月	初級 杉浦	ビギナー 榊山			
19:25 H 20:45	中級 吉田	初中級 竹内	レンタルコート			
20:50 I 22:10	上級 吉田	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

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

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

12月期　11月29日（日）～12月26日（土）

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
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。**

●１２月期の休会・退会の受付は１１月１５日（日）までとなります。
●１２月期の振替や欠席は１１月２２日（日）からマイページより操作することができます。
●１月期の休会・退会の受付は１２月１５日（火）までとなります。
●１２月２７日（日）～１月３日（日）は休館日です。

HOWA MINATO INDOOR TENNIS
邦和みなとインドアテニス

邦和みなとインドアテニス

１１月期　カリキュラム
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
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	ストローク テイクバックの仕方	ネットプレー コンチネンタルグリップ	サーブ＆レシーブ サーブの打点	ゲーム形式 雁行陣の後衛
初中級	ネットプレー 続けるボレー	サーブ＆レシーブ レシーブの軸足	ストローク トップスピン	ゲーム形式 対平行陣
中級	ネットプレー ローボレーとハイボレー	ストローク トップスピン	サーブ＆レシーブ レシーブダッシュ	ゲーム形式 平行陣の基本
上級	サーブ＆レシーブ サーブの打ち分け	ネットプレー 長さの打ち分け	ストローク 回転での制御	ゲーム形式 対雁行陣
トーナメント	平行陣対平行陣 平行陣のとり方	雁行陣対雁行陣 ストレートの使い方	雁行陣対平行陣 守備力アップ	平行陣対雁行陣 ボレーの配球

※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。



11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー＆ゲーム



11月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー＆ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー＆ゲーム』
レッド	ボールをなげてみよう	コーチとゴロゴロラリー	トスをあげてみよう	ゴロゴロラリーで10かいつづけよう
	きまったばしょでまつ・ボールのキャッチ＆スローができる		おともだちのそばでラケットをふらない・ラダーができる	
オレンジ	トスをまっすぐ上げよう	ネットをしないようにラリー	打点の確認	ポイントラリー
	レッスンの最初と最後で整列してきちんとあいさつ・肩よりも上からボールを投げる		お友達のそばでラケットを振らない・ラダーが出来る	
グリーン	トロフィーポーズ	コーチと10往復ラリー	スライスサーブ	生徒同士で10往復ラリー
	足下のボールケアをする・オーバースローでボールを投げる		ラリーの際「お願いします」から始める・ラダーが3種類以上出来る	
イエロー	プロネーション	ストレートラリーとクロスラリー	フラット・スライスの打ち分け	スライスを混ぜながらのラリー
	元気よく挨拶（礼節）・ベースラインからボールを投げてネットを越える		安全配慮をする・ラダーが5種類以上出来る	

※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。

ほめちぎるテニススクール×ほめ達
Indoor Tennis School LONG WOOD