

# 柏の葉インドアテニススクール クラス目安表＜2026.1月～＞

クラスの雰囲気とそのクラスの目的意識をまとめてみました。色分けはクラスの人数を表しています。(下記参照)  
 スクールに在籍している方は振替の参考に、入会を考えている方はクラス選択の目安にしてください。

最新更新日 2025/1/4

曜日 時間		月	火	水	木	金
A	9:30 10:50	＜中級＞ ロブを下がってスト ロークで返す練習をし ているクラス	＜初中級＞ ショットをメインにしっ かり練習しているクラ ス	＜初中級＞ ラリーをしてゲーム形 式をやりたいクラス	＜初級＞ 沢山ラリーが出来る クラス	＜初中級＞ 少し苦しい展開もしっ かり返球したいクラス
B	11:00 12:20	＜中級＞ レシーブの精度を上げ るクラス	＜初級＞ ショットの基本動作を 学び、打ち合いを楽し むクラス	＜中級＞ ダブルスコート一面を 使った練習をしたいクラ ス	＜中級＞ ゲームに必要なショッ トを行うクラス	＜中級＞ ローボレーを安定させ るクラス
C	12:30 13:50	＜初級＞ サイドステップから左 右に動く練習をしてい るクラス	＜中級＞ ゲームに必要な練習 を行うクラス	＜中上級＞ 平日昼でも男性中心 のガッツリクラス	＜初中級＞ 少人数で苦手なところ を沢山練習出来るクラ ス	＜中上級＞ それぞれの課題を意 識しながら練習するクラ ス
D		＜初心者＞ 今なら 基本受け放題！	＜初心者＞ 今なら 基本受け放題！	＜初級＞ 楽しさと上達のバラン スを取りながらやって いるクラス		
Kids	15:30 16:10			＜キッズ＞ 絶賛募集中！！		＜初心者＞ 今なら 基本受け放題！
J1	16:30 17:20	＜J1＞ サーブ、レシーブをき たえるクラス	＜J1＞ コーチと勝負して上手 になろうクラス	＜J1＞ ストロークでサイドス テップで戻る練習をし ているクラス	＜J1＞ テニスの動き(フット ワーク)を練習するクラ ス	＜J1＞ ラリーしながらもしっか り狙うクラス
J2	17:30 18:20	＜J2＞ 基本から見直し練習 するクラス	＜J2＞ ラリーの中でコント ロールを良くするクラ ス	＜J2＞ クロスラリーの安定を 目指しているクラス	＜J2＞ 試合を中心に練習して いくクラス	＜J2＞ 色んなショットを学ん でいるクラス
N1	19:00 20:20	＜初中級＞ ボレーでのサイドス テップを習得している クラス	＜J3＞ 軸をぶらさずにスト ロークを打ちたいクラ ス	＜シングルス＞ 勝つ為に今は安定感 を求めているクラス	＜J3＞ 速いペースのラリーを しながらもミス少なく するクラス	＜初中級＞ ストロークを強化した いクラス
N2	20:30 21:50	＜シングルス＞ ラリーで基礎を作り展 開練習をみっちりやる クラス		＜初級＞ クロスラリーで打った ら戻る練習をしている クラス	＜初級＞ 少人数でたくさん練習 できるクラス	＜中級＞ ロブを下がってスト ロークで返す練習をし ているクラス

曜日 時間		土	日
M	7:30 8:50	＜初級＞ ゲームの中でボレーを 上手に返球したいクラ ス	＜J3＞ ドロップショットの返球 を練習しているクラス
A	9:00 10:20	＜初中級＞ ラリーの中で課題を意 識して練習するクラス	＜中級＞ スマッシュの安定を心 掛けているクラス
B	10:30 11:50	＜中級＞ ラリーの中での対応力 を上げるクラス	＜中級＞ 自分の課題をラリーで 練習するクラス
C	12:00 13:20	＜初中級＞ ボレーでのサイドス テップを習得している クラス	＜初中級＞ 相手の打つボールに 対して判断を早くする クラス
D	13:30 14:50	＜初級＞ ラリーでのコントロ ールを良くするクラス	＜初級＞ ボレーでのサイドス テップを習得している クラス
E	15:00 15:50	＜J1＞ サイドステップから左 右に動く練習をしてい るクラス	＜J1＞ ラリーの中で出来る事 を増やすクラス
F	16:00 16:50	＜J2＞ サイドステップから左 右に動く練習をしてい るクラス	＜J2＞ コントロール、そして球 質を磨くクラス

赤字→ 初心者 or キッズクラス

↓ 色分け ↓	↓ 定員 ↓
満員御礼	キッズ 6名
あと1～2名で定員	J1・J2・J3 8名
まだ空きあり	一般 8名
大募集！	シングルス 5名

※クラスの人数の変動により、記述内容や色分けは変動します。