

# 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	月	火	水	木	金	
時間						
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ツツリクラス	<初級> 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텝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> 試合を中心練習していくクラス	<J2> 色々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텝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るクラス	<J3> 速いペースのラリーをしながらもミスを少なくするクラス	<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

※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。

曜日	土	日
時間		
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텝を習得しているクラス	<初中級> 相手の打つボールに對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텝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