

令和8年度 まなび創造館スポーツ広場  
 びーちテニススクールプログラム(硬式テニス)

レッスン時間	当日受付 開始時間	日	月	火	水	木	金	土
9:50~11:20	9:35					中級		
11:45~13:15	11:30			初心	中級	初心	初級	
13:20~14:50	13:05			中級	初級			
16:00~17:30 ※例外あり	15:45 ※例外あり	初級			初中級			
17:45~19:45	17:30				↑ 15:00~16:30 ※14:45受付開始			
18:15~19:45	18:00		初心					初心
			中級					中級
19:50~21:20	19:35		初級			中級		初級
初心者	テニス未経験の方を対象に、ラケットの持ち方や基本フォームを習得していきます。 テニスの基礎となる6ショット（フォアハンドストローク／バックハンドストローク／フォアボレー／バックボレー／スマッシュ／サーブ）を一つずつ覚えていきます。							
初級	ラリーを続けることを目標に、基本的なストロークを練習します。 ボレーは基本から、ミドル・ロー・ハイボレーまで段階的に習得します。 サーブからの簡単な試合形式に挑戦し、6ショット、試合の動き方、カウントやルールを学びます。							
初中級	安定したラリーを目指し、ボレー同士のラリーにも挑戦します。 試合形式ではボレーを実戦で使えるよう練習します。6ショットの使い方を学び、基本的な動きを身につけます。							
中級	試合で使える多彩なボレーを習得し、 試合を安定して行えることを目標にします。6ショットを状況に応じて使い分け、攻め方と守り方を実践的に練習します。							

12名で使用コート2面

12名で使用コート1面