

157期 担当コーチ クラス表 (4/1~6/3)

コート		月	火	水	木	金	
1	B	9:15~	デビュー 立田	初中 薮本	初中 角	初級 村山	デビュー 大野
	A	10:45	初中 小林	中級 小林	中級 丸山	初中 立田	中級 丸山
1外		9:00~	LT 大野			LT 大野	
		10:30					
2	B	10:50~	中級 岡田	初級 薮本	中級 丸山	中級 沖田	フレッシュ 立田
	A	12:20	中上 角	中級 沖田	中上 角	中上 立田	中上 丸山
2外		11:00~	LT 小林			LT 小林	LT 小林
		12:30					
3	A	12:25~	フレッシュ 大野	初中 沖田	デビュー 大野	初中 村山	LTD 大野
	B	13:55	初中 岡田	中上 阿部	中上 角	中級 沖田	フレッシュ 立田
3外		13:00~				LT 山川	
		14:30				13:30~	
4	B	14:00~	初中 角	初中 沖田	中級 岡田	初級 村山	初級 立田
	A	15:30	中級 立田	中級 阿部	LTD 大野	中級 沖田	
4外		14:20~	LT 山川				
		15:50					
5	A	16:00~	Jr① 井上		Jr① 井上	Jr① 大野	Jr① 小林
	B	17:10	Jr② 大野	Jr② 鈴木	Jr② 大野	Jr② 井上	Jr② 村山
6	B	17:15~	Jr③ 井上		Jr③ 村山	Jr③ 井上	Jr③ 村山
	A	18:25	Jr④ 大野	Jr④ 鈴木	Jr④ 井上	Jr④ 村山	Jr④ 大野
7	B	18:30~		中高キ 鈴木			中高キ 岡田
	A	19:40					中高ハ 村山
8	B	20:00~			デビュー 村山		中級 村山
	A	21:30			中上 岡田	中級 岡田	中上 岡田

*Jr①~④は70分

*LTはレディーストーナメント

*LTDはレディーストーナメントデビュー

*シングルスは男性のみ

*中高 キは基礎 ハは発展

*Bコート手前 Aコート 奥

※諸事情により担当コーチが変更になる場合がございます。

コート		土	コート	日	
1		7:20~	1	A 7:20~	フレッシュ 大野
		8:50		B 8:50	中級 下条
2	B	9:00~	2	B 9:00~	デビュー 大野
	A	10:30		A 10:30	初中 下条
3	B	10:35~	3	B 10:35~	中級 下条
	A	12:05		A 12:05	中上 竹中
4	B	12:10~	4	B 12:10~	初中 大野
	A	13:40		A 13:40	デビュー 村山
5	B	13:45~	5	B 13:45~	フレッシュ 大野
	A	14:55		A 15:00~	Jr④ 村山
6	A	15:00~	6	B 16:15~	Jr② 鈴木
	A	16:15~		A 17:25	Jr③ 大野
7	B	15:55~	7	B 17:30~	
	A	17:30~		A 19:00	中級 鈴木
8	B	19:05~	8	B 19:05~	シングルス 鈴木
	A	20:35			
9	B	20:40~	8	B 20:35	
		22:10			

156期 担当コーチ クラス表 (2/4~3/30)

コート		月	火	水	木	金	
1	B	9:15~	デビュー 立田	初中 薮本	初中 角	初級 村山	デビュー 大野
	A	10:45	初中 小林	中級 小林	中級 丸山	初中 立田	中級 丸山
1外		9:00~	LT 大野			LT 大野	
		10:30					
2	B	10:50~	中級 岡田	初級 薮本	中級 丸山	中級 沖田	フレッシュ 立田
	A	12:20	中上 角	中級 沖田	中上 角	中上 立田	中上 丸山
2外		11:00~	LT 小林			LT 小林	LT 小林
		12:30					
3	A	12:25~	フレッシュ 大野	初中 沖田	デビュー 大野	初中 村山	LTD 大野
	B	13:55	初中 岡田	中上 阿部	中上 角	中級 沖田	フレッシュ 立田
3外		13:00~				LT 山川	
		14:30				13:30~	
4	B	14:00~	初中 角	初中 沖田	中級 岡田	初級 村山	初級 立田
	A	15:30	中級 立田	中級 阿部	LTD 大野	中級 沖田	
4外		14:20~	LT 山川				
		15:50					
5	A	16:00~	Jr① 大野		Jr① 井上	Jr① 大野	Jr① 小林
	B	17:10	Jr② 井上	Jr② 鈴木	Jr② 大野	Jr② 井上	Jr② 村山
6	B	17:15~	Jr③ 井上		Jr③ 村山	Jr③ 井上	Jr③ 村山
	A	18:25	Jr④ 大野	Jr④ 鈴木	Jr④ 井上	Jr④ 村山	Jr④ 大野
7	B	18:30~		中高キ 鈴木			中高キ 岡田
	A	19:40			ステップ中・高		中高ハ 村山
8	B	20:00~			デビュー 村山		中級 村山
	A	21:30			中上 岡田	中級 岡田	中上 岡田

*Jr①~④は70分

*LTはレディーストーナメント

*LTDはレディーストーナメントデビュー

*シングルスは男性のみ

*中高 キは基礎 ハは発展

*Bコート手前 Aコート 奥

※諸事情により担当コーチが変更になる場合がございます。

コート		土	コート	日	
1		7:20~	1	A 7:20~	フレッシュ 大野
		8:50		B 8:50	中級 下条
2	B	9:00~	2	B 9:00~	デビュー 大野
	A	10:30		A 10:30	初中 下条
3	B	10:35~	3	B 10:35~	中級 下条
	A	12:05		A 12:05	中上 竹中
4	B	12:10~	4	B 12:10~	初中 大野
	A	13:40		A 13:40	デビュー 村山
5	B	13:45~	5	B 13:45~	フレッシュ 大野
	A	14:55		A 15:00~	Jr④ 村山
6	A	15:00~	6	B 16:15~	Jr② 鈴木
	A	16:15~		A 17:25	Jr③ 村山
7	B	15:55~	7	B 17:30~	
	A	17:30~		A 19:00	中級 鈴木
8	B	19:05~	8	B 19:05~	シングルス 鈴木
	A	20:35			
9	B	20:40~	8	B 20:35	
		22:10			

<一般>

レベル	レッスン内容と目標
デビュー	ラケットの持ち方からフォームまで、基本のレッスンができるようになる
フレッシュ	デビュークラスから進級し、ゲームにチャレンジしていく
初 級	基本のストロークの確認、ゲームができるようになる
初中級	基本のストロークのレベルアップ、雁行陣でゲームができるようになる
中 級	ゲームの中で各ショットが使えるようになる田行陣でのゲームができるようになる
中上級	各ショットを使い、ゲームをかけひきして試合ができるようになる
レディース トーナメント	これから大会に出場していこうとする方

<ジュニア>

レベル	対象年齢	レッスン内容と目標
ジュニア①	年長～小1	レッドボールを使用し、いろいろな動作を楽しく行います。 リズム感、器用さの獲得。
ジュニア②	小2～小3	オレンジボールを使用し、あらゆる運動の基本動作を行います。 反応能力、スマートな動きの獲得。
ジュニア③	小3～小4	グリーンボールを使用し、より正確でスピーディーな基本動作を行います。 高度な調整力の獲得。
ジュニア④	小5～小6	実際のテニスボールを使用し、基本技術と力強く持続性のある動きを行います。 持久力の獲得。
ステップ アップ	小2～中3	これから大会に出場していこうとする方。