



# レッスンタイムテーブル 2022年 7 月期 アダルト プログラム

		月					火					水				
		IN	IN	IN	IN	OUT	IN	IN	IN	IN	OUT	IN	IN	IN	IN	OUT
MT	9:00 ~10:30	小林 3D	牛島 5D		6:00-7:30 古澤 5-6W		市川 1D	蚊口 4D		6:00-7:30 古澤 5-6W		碓谷 3D	佐藤 4D			
1部	10:30 ~12:00	古中 1D	土屋 2D	JASON 3D			小林 はじめて	大石 3D	市川 4DL	倉持 4D	碓谷 LeClub 練習会	小林 2D	JASON 3D	佐藤 5D	吉田 6D	
2部	12:00 ~13:30	JASON 1D	牛島 2D	土屋 3D	碓谷 5DL		大竹山 2D	倉持 4D				JASON 3D	碓谷 4DL	古谷 シニア		
3部	13:30 ~15:00	稲葉 2D	小林 3DL	折笠 4DL		小俣 LeClub 練習会	大石 2D	市川 4D	大竹山 6DL			倉持 2D	稲葉 3D	古谷 3D	碓谷 6D	古中 LeClub 練習会
4部	15:00 ~16:30	大竹山 4D					倉持 5D	碓谷 6D				倉持 5D				
5部 ナイター	20:00 ~21:30	古中・土屋 LeClub練習会						古谷 3D	碓谷 4D	古中 4D			古中 2D	古谷 3D	小林・アシスタント 6D 6Dライト	
6部 ナイター	21:30 ~23:00						古中 4D	古谷 5D	折笠・アシスタント 5D 5Dライト			古中 2D	古谷 LeClub練習会【シングルス】			

		木					金				
		IN	IN	IN	IN	OUT	IN	IN	IN	IN	OUT
MT	9:00 ~10:30	古澤 3D	市川 3D	JASON 4D			大石 3D	松田 3D			
1部	10:30 ~12:00	古澤 1D	倉持 3D	JASON 4D			JASON 1D	倉持 3D	長塚 3D		折笠 LeClub 練習会
2部	12:00 ~13:30	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	梅本 6D		JASON 2D	倉持 3D	折笠 4D	生島 4DL	
3部	13:30 ~15:00					土屋 LeClub 練習会	松田 3D	碓谷 4D	JASON クレサンテム		
4部	15:00 ~16:30	大竹山 3D					倉持 4D				
5部 ナイター	20:00 ~21:30	古谷 4D	牛島 5D				折笠 1D	生島 3D	碓谷 4D		
6部 ナイター	21:30 ~23:00	古谷 3D	生島 5D				碓谷・古谷 LeClub練習会				

### 【カテゴリー】

表記	定員	内容
D ダブルス	8名	ダブルスに必要な技術・戦術を練習します
S シングルス	8名	シングルスに必要な技術・戦術を練習します
W 車いす	6名	車いすテニスに必要なチェアワーク・技術・戦術を練習します
はじめて	8名	初めてテニスをされる方を対象にロープレッシャーボールで練習します
シニア	8名	シニアの方を対象にゆったりとテニスを楽しまします
LeClub 練習会	-	賛助会の方々を対象にした練習会です

※ Lの表記は女性限定クラスです  
 ※ ライトの表記はアシスタントコーチ不在時急遽中止となる可能性があるクラスです

		土						日					
		IN	IN	IN	IN	OUT	OUT	IN	IN	IN	IN	OUT	OUT
MT					7:00-8:30 市川 5-6W								
1部	10:05 ~11:35	古澤 3D	折笠 4D	佐藤 5D	牛島 6D	吉田 4D	倉持 1-2W	関根 4D	折笠 4D	長塚 5D	JASON 6D	古中 5D	市川 1-2W
2部	11:40 ~13:10	松田 3D	倉持 3D	市川 4D	碓谷 5D	折笠 5S		折笠 2D	関根 3D	古澤 4D	松田 4D	佐藤 3-4W	
3部	13:15 ~14:45	佐藤 2D	松田 3D	古中 4D	牛島 5D	古谷 3D		市川 1D	佐藤 4D	生島 5D		古澤 1-2W	
4部	14:50 ~16:20	古谷 1D	小林 2D	折笠 4D		佐藤 4S	倉持 3-4W	関根 3D	折笠 4D	JASON 5D		牛島 6S	
5部 ナイター	20:00 ~21:30	古中 1D	碓谷 3D	古谷 4D								18:00 佐藤 5-6W	
6部 ナイター	21:30 ~23:00	小林・古谷 LeClub練習会											

### 【クラスレベル】

レベル	表記
上級	6
	5
中級	4
	3
初級	2
初心	1

**変更のご案内**  
 変更のクラス・コーチは下線が引いてあります

※都合によりコーチやクラスを変更する場合がございます



# レッスンタイムテーブル 2022年 8 月期 アダルト プログラム

		月					火					水				
		IN	IN	IN	IN	OUT	IN	IN	IN	IN	OUT	IN	IN	IN	IN	OUT
MT	9:00 ~10:30	小林 3D	牛島 5D		6:00-7:30 古澤 5-6W		市川 1D	蚊口 4D		6:00-7:30 古澤 5-6W		碓谷 3D	佐藤 4D			
1部	10:30 ~12:00	古中 1D	土屋 2D	JASON 3D			小林 はじめて	大石 3D	市川 4DL	倉持 4D	碓谷 LeClub 練習会	小林 2D	JASON 3D	佐藤 5D	吉田 6D	
2部	12:00 ~13:30	JASON 1D	牛島 2D	土屋 3D	碓谷 5DL		大竹山 2D	倉持 4D				JASON 3D	碓谷 4DL	古谷 シニア		
3部	13:30 ~15:00	稲葉 2D	小林 3DL	折笠 4DL		小俣 LeClub 練習会	大石 2D	市川 4D	大竹山 6DL			倉持 2D	稲葉 3D	古谷 3D	碓谷 6D	古中 LeClub 練習会
4部	15:00 ~16:30	大竹山 4D					倉持 5D	碓谷 6D				倉持 5D				
5部 ナイター	20:00 ~21:30	古中・土屋 LeClub練習会						古谷 3D	碓谷 4D	古中 4D			古中 2D	古谷 3D	小林・アシスタント 6D 6Dライト	
6部 ナイター	21:30 ~23:00						古中 4D	古谷 5D	折笠・アシスタント 5D 5Dライト			古中 2D	古谷 LeClub練習会【シングルス】			

		木					金				
		IN	IN	IN	IN	OUT	IN	IN	IN	IN	OUT
MT	9:00 ~10:30	古澤 3D	市川 3D	JASON 4D			大石 3D	松田 3D			
1部	10:30 ~12:00	古澤 1D	倉持 3D	JASON 4D			JASON 1D	倉持 3D	長塚 3D		折笠 LeClub 練習会
2部	12:00 ~13:30	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	梅本 6D		JASON 2D	倉持 3D	折笠 4D	牛島 4DL	
3部	13:30 ~15:00					土屋 LeClub 練習会	松田 3D	碓谷 4D	JASON クレサントーム		
4部	15:00 ~16:30	大竹山 3D					倉持 4D				
5部 ナイター	20:00 ~21:30	古谷 4D	牛島 5Dプラス				折笠 1D	牛島 3D	碓谷 4D		
6部 ナイター	21:30 ~23:00	古谷 3Sプラス	牛島 5Dプラス				碓谷・古谷 LeClub練習会				

### 【カテゴリー】

表記	定員	内容
D ダブルス	8名	ダブルスに必要な技術・戦術を練習します
S シングルス	8名	シングルスに必要な技術・戦術を練習します
W 車いす	6名	車いすテニスに必要なチェアワーク・技術・戦術を練習します
はじめて	8名	初めてテニスをされる方を対象にロープレッシャーボールで練習します
シニア	8名	シニアの方を対象にゆったりとテニスを楽しまします
LeClub 練習会	-	賛助会の方々を対象にした練習会です

- ※ Lの表記は女性限定クラスです
- ※ プラスの表記は2面使用のクラスです
- ※ ライトの表記はアシスタントコーチ不在時急遽中止となる可能性があるクラスです

		土						日						
		IN	IN	IN	IN	OUT	OUT	IN	IN	IN	IN	OUT	OUT	
MT					7:00-8:30 市川 5-6W									
1部	10:05 ~11:35	古澤 3D	折笠 4D	佐藤 5D	牛島 6D	吉田 4D	倉持 1-2W	関根 4D	折笠 4D	長塚 5D	JASON 6D	古中 5D	市川 1-2W	
2部	11:40 ~13:10	松田 3D	倉持 3D	市川 4D	碓谷 5D	折笠 5S		折笠 2D	関根 3D	古澤 4D	松田 4D	佐藤 3-4W		
3部	13:15 ~14:45	佐藤 2D	松田 3D	古中 4D	牛島 5D	古谷 3D		市川 1D	佐藤 4D	牛島 5D		古澤 1-2W		
4部	14:50 ~16:20	古谷 1D	小林 2D	折笠 4D		佐藤 4S	倉持 3-4W	関根 3D	折笠 4D	JASON 5D		牛島 6S		
5部 ナイター	20:00 ~21:30	古中 1D	碓谷 3D	古谷 4D								18:00 佐藤 5-6W		
6部 ナイター	21:30 ~23:00	小林・古谷 LeClub練習会												

### 【クラスレベル】

レベル	表記
上級	6
	5
中級	4
	3
初級	2
初心	1

**変更のご案内**  
変更のクラス・コーチは下線が引いてあります



# アダルトプログラム 8~9月期 レッスンテーマ

	月				火			
<b>MT</b>	<b>3D 小林</b>	<b>5D 牛島</b>			<b>1D 市川</b>	<b>4D 蚊口</b>		
9:00	ベースラインプレイ 応用編	平行陣の シチュエーション			基本練習	パートナーとの連携		
<b>1部</b>	<b>1D 古中</b>	<b>2D 土屋</b>	<b>3D JASON</b>		<b>はじめて 小林</b>	<b>3D 大石</b>	<b>4DL 市川</b>	<b>4D 倉持</b>
10:30	基本練習 + ゲーム前衛のポジション	ゲームを楽しむ (狙ったところへの コントロール)	ゲームを楽しむ		1・2週目ストローク 3週目ボレー&スマッシュ 4週目サーブ&ゲーム	基礎練習の徹底	ネットプレー	メイクと攻めのメリハリ
<b>2部</b>	<b>1D JASON</b>	<b>2D 牛島</b>	<b>3D 土屋</b>	<b>5DL 碓谷</b>	<b>2D 大竹山</b>	<b>4D 倉持</b>		
12:00	基本練習	サービスマナー	ゲームを楽しむ	意志のあるショットを 増やす	サーブリターン	メイクと攻めのメリハリ		
<b>3部</b>	<b>2D 稲葉</b>	<b>3DL 小林</b>	<b>4DL 折笠</b>		<b>2D 大石</b>	<b>4D 市川</b>	<b>6DL 大竹山</b>	
13:30	基本練習	ベースラインプレイ 応用編	平行陣		体全体を使う	ネットプレー	サーブリターン	
<b>4部</b>	<b>4D 大竹山</b>				<b>5D 倉持</b>	<b>6D 碓谷</b>		
15:00	サーブリターン				メイクと攻め質の向上	意志のあるショットを 増やす		
<b>5部</b>					<b>3D 古谷</b>	<b>4D 碓谷</b>	<b>4D 古中</b>	
20:00					スライス&ボレー	意志のあるショットを 増やす	ロブとスマッシュ	
<b>6部</b>					<b>4D 古中</b>	<b>5D 古谷</b>	<b>5D 折笠</b>	<b>5Dライト 折笠</b>
21:30					ロブとスマッシュ	スライス&ボレー	ネットプレー	

	水				木			
<b>MT</b>	<b>3D 碓谷</b>	<b>4D 佐藤</b>			<b>3D 古澤</b>	<b>3D 市川</b>	<b>4D JASON</b>	
9:00	ひとつ先を考える	色々なレシーブ			サーブ リターン	サーブレシーブ	ゲームを楽しむ	
<b>1部</b>	<b>2D 小林</b>	<b>3D JASON</b>	<b>5D 佐藤</b>	<b>6D 吉田</b>	<b>1D 古澤</b>	<b>3D 倉持</b>	<b>4D JASON</b>	
10:30	ベースラインプレイ 応用編	ゲームを楽しむ	逆クロスのショット	平行陣の戦い方	1週目ストローク 2週目ボレー/3週目:サーブ 4週目ポジショニング(戦術)	メイクと攻めのメリハリ	ゲームを楽しむ	
<b>2部</b>	<b>3D JASON</b>	<b>4DL 碓谷</b>	<b>シニア 古谷</b>		<b>2D 市川</b>	<b>3D 古谷</b>	<b>4D 倉持</b>	<b>6D 梅本</b>
12:00	ダブルスの基本	意志のあるショットを 増やす	スライス&ボレー		ポジショニング	スライス&ボレー	メイクと攻めのメリハリ	サーブ&ボレー
<b>3部</b>	<b>2D 倉持</b>	<b>3D 稲葉</b>	<b>3D 古谷</b>	<b>6D 碓谷</b>				
13:30	ネットプレートライ	ネットプレー	スライス&ボレー	意志のあるショットを 増やす				
<b>4部</b>	<b>5D 倉持</b>				<b>3D 大竹山</b>			
15:00	メイクと攻め質の向上				サーブリターン			
<b>5部</b>	<b>2D 古中</b>	<b>3D 古谷</b>	<b>6D 小林</b>		<b>4D 古谷</b>	<b>5Dプラス 牛島</b>		
20:00	ロブとスマッシュ	スライス&ボレー	ベースラインプレイ 応用編		スライス&ボレー	平行陣の シチュエーション		
<b>6部</b>	<b>2D 古中</b>				<b>3Sプラス 古谷</b>	<b>5Dプラス 牛島</b>		
21:30	ロブとスマッシュ				コースを狙う	平行陣の シチュエーション		

	金			
<b>MT</b>	<b>3D 大石</b>	<b>3D 松田</b>		
9:00	基礎練習の徹底	基礎練習		
<b>1部</b>	<b>1D JASON</b>	<b>3D 倉持</b>	<b>3D 長塚</b>	
10:30	基本練習	メイクと攻めのメリハリ	しっかり ラリーを繋げる	
<b>2部</b>	<b>2D JASON</b>	<b>3D 倉持</b>	<b>4D 折笠</b>	<b>4DL 牛島</b>
12:00	基本練習	メイクと攻めのメリハリ	各ショットの コントロールを上げる	オープニング
<b>3部</b>	<b>3D 松田</b>	<b>4D 碓谷</b>		
13:30	基礎練習	意志のあるショットを 増やす		
<b>4部</b>	<b>4D 倉持</b>			
15:00	メイクと攻めのメリハリ			
<b>5部</b>	<b>1D 折笠</b>	<b>3D 牛島</b>	<b>4D 碓谷</b>	
20:00	ストロークの基本	平行陣の シチュエーション	意志のあるショットを 増やす	



## アダルトプログラム 8～9月期 レッスンテーマ

	土					車いす
	インドア	インドア	インドア	インドア	アウトドア	アウトドア
<b>1部</b>	<b>3D 古澤</b>	<b>4D 折笠</b>	<b>5D 佐藤</b>	<b>6D 牛島</b>	<b>4D 吉田</b>	<b>1-2W 倉持</b>
10:05	サーブ リターン	平行陣	レシーブ&ボレー	平行陣の シチュエーション	平行陣の戦い方	サーブ リターン
<b>2部</b>	<b>3D 松田</b>	<b>3D 倉持</b>	<b>4D 市川</b>	<b>5D 碓谷</b>	<b>5S 折笠</b>	
11:40	リターンダッシュ サーブ&ボレー	メイクと攻めのメリハリ	ネットプレー	意志のあるショットを 増やす	オープニングショットの 強化	
<b>3部</b>	<b>2D 佐藤</b>	<b>3D 松田</b>	<b>4D 古中</b>	<b>5D 牛島</b>	<b>3D 古谷</b>	
13:15	レシーブ強化	平行陣	ロブとスマッシュ	平行陣の シチュエーション	スライス&ボレー	
<b>4部</b>	<b>1D 古谷</b>	<b>2D 小林</b>	<b>4D 折笠</b>		<b>4S 佐藤</b>	<b>3-4W 倉持</b>
14:50	ネットプレー	ベースラインプレイ 基本編	平行陣		短いボールの処理	サーブ リターン強化
<b>5部</b>	<b>1D 古中</b>	<b>3D 碓谷</b>	<b>4D 古谷</b>			
20:00	基本練習 + ゲーム前衛のポジション	意志のあるショットを 増やす	スライス&ボレー			

	日					車いす
	インドア	インドア	インドア	インドア	アウトドア	アウトドア
<b>1部</b>	<b>4D 関根</b>	<b>4D 折笠</b>	<b>5D 長塚</b>	<b>6D JASON</b>	<b>5D 古中</b>	<b>1-2W 市川</b>
10:05	スペース & ゲーム形式	平行陣	アプローチショット & ボレー	アプローチからの展開	ロブとスマッシュ	サーブレシーブ強化
<b>2部</b>	<b>2D 折笠</b>	<b>3D 関根</b>	<b>4D 古澤</b>	<b>4D 松田</b>		<b>3-4W 佐藤</b>
11:40	ネットプレーを使って ポイントを取ろう	スペース & ゲーム形式	サーブ リターン	リターンダッシュ サーブ&ボレー		高いボールの処理
<b>3部</b>	<b>1D 市川</b>	<b>4D 佐藤</b>	<b>5D 牛島</b>			<b>1-2W 古澤</b>
13:15	基本練習	クロス・ストレート 逆クロス	平行陣の シチュエーション			サーブ リターン
<b>4部</b>	<b>3D 関根</b>	<b>4D 折笠</b>	<b>5D JASON</b>		<b>6S 牛島</b>	
14:50	スペース & ゲーム形式	平行陣	ダブルスと シングルス練習		積極的なプレー	
						<b>5-6W 佐藤</b>
						プレッシャーをかけた ゲーム

←16:30～18:00



# レッスン&イベントスケジュール【Ad】 2022年 8 月期 ~ 10 月期

2022/7/27

Tennis  
Training  
Center

## 8月期

月	火	水	木	金	土	日
				7/29	7/30	7/31
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
8/15	8/16	8/17	8/18	★8/19	8/20	8/21
8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
8/29	8/30	8/31	9/1			

★ 8/19(金) 翌月期の振替予約開始日

## 9月期

月	火	水	木	金	土	日
				8/26	8/27	8/28
8/29	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4
9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	★9/17	9/18
9/19	9/20	9/21	9/22	<del>9/23</del> 休講日	9/24	9/25
9/26	9/27	9/28	9/29	<del>9/30</del> 休講日		

★ 9/17(土) 翌月期の振替予約開始日

9/3(土) 【賛助会】LPJ

## 10月期

月	火	水	木	金	土	日
					9/24	9/25
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	★10/15	10/16
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
10/31						

★ 10/15(土) 翌月期の振替予約開始日

10/1(土) 【賛助会】LPJ

※イベントは変更になる場合がありますので  
日程等は各イベント要項でご確認ください