



レッスンタイムテーブル 2022年 9 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		佐々木 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 6Dプラス	
6部 ナイター	21:30 ~23:00						古中 4D	古谷 5D	折笠 5D	佐々木 5D		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 3D	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

		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

※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 10 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	市川 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		佐々木 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 6Dプラス	
6部 ナイター	21:30 ~23:00						古中 4D	古谷 5D	折笠 5D	佐々木 5D		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	佐々木 6D		JASON 2D	倉持 3D	折笠 3D	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

		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	佐々木 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 3D	折笠 4D		佐藤 4S	倉持 3-4W	関根 3D	佐々木 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



アダルトプログラム 10~11月期 レッスンテーマ

	月				火			
MT 9:00	3D 市川 ポジショニング	5D 牛島 平行陣のシチュエーション(対平行)			1D 市川 基本練習	4D 蚊口 パートナーとの連携		
1部 10:30	1D 古中 基本練習 + ロブ対応	2D 土屋 ゲームを楽しむ(狙ったところへのコントロール)	3D JASON ゲームを楽しむ		はじめて 小林 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	3D 大石 基礎練習の徹底	4DL 市川 ネットプレー	4D 倉持 サーブレシーブ
2部 12:00	1D JASON 基本練習	2D 牛島 ストロークの基本	3D 土屋 ゲームを楽しむ	5DL 碓谷 意志のあるショットを増やす	2D 大竹山 ストローク&サーブ基本練習	4D 倉持 サーブレシーブ		
3部 13:30	2D 稲葉 基本練習	3DL 小林 ネットプレー応用編	4DL 折笠 平行陣		2D 大石 体全体を使う	4D 市川 平行陣	6DL 大竹山 平行陣	
4部 15:00	4D 大竹山 平行陣				5D 倉持 サーブレシーブ	6D 碓谷 意志のあるショットを増やす		
5部 20:00					3D 古谷 ネットプレー	4D 碓谷 意志のあるショットを増やす	4D 古中 オープニング	
6部 21:30					4D 古中 オープニング	5D 古谷 ネットプレー	5D 折笠 ネットプレー	5D 佐々木 ネットプレー

	水				木			
MT 9:00	3D 碓谷 ひとつ先を考える	4D 佐藤 ドロップショット			3D 古澤 平行陣でポイントをとる	3D 市川 ポジショニング	4D JASON ゲームを楽しむ	
1部 10:30	2D 小林 ネットプレー応用編	3D JASON ゲームを楽しむ	5D 佐藤 スピンサーブ	6D 吉田 サーブリターン強化	1D 古澤 苦手克服! バックハンド 10月ストローク/11月ボレー	3D 倉持 サーブレシーブ	4D JASON ゲームを楽しむ	
2部 12:00	3D JASON ダブルスの基本	4DL 碓谷 意志のあるショットを増やす	シニア 古谷 ネットプレー応用編		2D 市川 雁行陣	3D 古谷 ネットプレー	4D 倉持 サーブレシーブ	6D 佐々木 ネットプレー
3部 13:30	2D 倉持 サーブレシーブ	3D 稲葉 ネットプレー	3D 古谷 ネットプレー応用編	6D 碓谷 意志のあるショットを増やす				
4部 15:00	5D 倉持 サーブレシーブ				3D 大竹山 平行陣			
5部 20:00	2D 古中 オープニング	3D 古谷 ネットプレー	6Dプラス 小林 ネットプレー応用編		4D 古谷 ネットプレー	5Dプラス 牛島 平行陣のシチュエーション(対平行)		
6部 21:30	2D 古中 オープニング				3Sプラス 古谷 コースを狙う	5Dプラス 牛島 平行陣のシチュエーション(対平行)		

	金			
MT 9:00	3D 大石 基礎練習の徹底	3D 松田 サーブからの展開		
1部 10:30	1D JASON 基本練習	3D 倉持 サーブレシーブ	3D 長塚 しっかりラリーを繋げる	
2部 12:00	2D JASON 基本練習	3D 倉持 サーブレシーブ	3D 折笠 各ショットのコントロールを上げる	4DL 牛島 平行陣のシチュエーション
3部 13:30	3D 松田 サーブからの展開	4D 碓谷 意志のあるショットを増やす		
4部 15:00	4D 倉持 サーブレシーブ			
5部 20:00	1D 折笠 ストロークの基本	3D 牛島 平行陣のシチュエーション(対平行陣)	4D 碓谷 意志のあるショットを増やす	



アダルトプログラム 10~11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
1部	3D 古澤	4D 折笠	5D 佐藤	6D 牛島	4D 吉田	1-2W 倉持
10:05	平行陣の崩し方	平行陣	グラウンドストロークで攻める	平行陣のシチュエーション(対平行陣)	サーブリターン強化	サーブリターン
2部	3D 松田	3D 倉持	4D 市川	5D 碓谷	5S 折笠	
11:40	サーブからの展開	サーブレシーブ	平行陣	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	
3部	2D 佐藤	3D 松田	4D 古中	5D 牛島	3D 古谷	
13:15	低いボールの処理	サーブからの展開	オープニング	平行陣のシチュエーション(対平行陣)	ネットプレー	
4部	1D 古谷	3D 小林	4D 折笠		4S 佐藤	3-4W 倉持
14:50	ネットプレー	ネットプレー基本編	平行陣		ドロップショット	サーブリターン強化
5部	1D 古中	3D 碓谷	4D 古谷			
20:00	基本練習 + ロブ対応	意志のあるショットを増やす	ネットプレー			

	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
1部	4D 関根	4D 折笠	5D 長塚	6D JASON	5D 古中	1-2W 市川
10:05	球種 & リターン	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	オープニング	基本のチェアワーク ストローク強化
2部	2D 折笠	3D 関根	4D 佐々木	4D 松田		3-4W 佐藤
11:40	ネットプレーを使ってポイントを取ろう	球種 & リターン	前衛の役割	サーブからの展開		バックハンド
3部	1D 市川	4D 佐藤	5D 牛島			1-2W 古澤
13:15	基本練習	ボレー & ボレー	平行陣のシチュエーション(対平行)			車いすテニス 基本の動き
4部	3D 関根	4D 佐々木	5D JASON		6S 牛島	
14:50	球種 & リターン	前衛の役割	ダブルスとシングルス練習		安定したショットを会得する	
						5-6W 佐藤
						マスターズにむけて

←16:30~18:00



Tennis
Training
Center

レッスン&イベントスケジュール【Ad】 2022年 10 月期 ~ 12 月期

2022/9/24

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

11月期

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

★ 11/15(火) 翌月期の振替予約開始日

11/5(土)【賛助会】LPJ

11/23(祝)【スクール】試打会

12月期

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

★ 12/15(木) 翌月期の振替予約開始日

12/3(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