



レッスンタイムテーブル 2022年 11 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

※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 12 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 ナイト	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 ナイト	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 ナイト	20:00 ~21:30	古谷 4D	牛島 5Dプラス				折笠 1D	牛島 3D	碓谷 4D		
6部 ナイト	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 ナイト	20:00 ~21:30	古中 1D	碓谷 3D	古谷 4D								16:30~18:00 佐藤 5-6W		
6部 ナイト	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

※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

アダルトプログラム
12~1月期 レッスンテーマ

	月				火			
MT	3D 市川	5D 牛島			1D 市川	4D 蚊口		
9:00	ネットプレー	基本練習(ストローク)			基本練習	パートナーとの連携		
1部	1D 古中	2D 土屋	3D JASON		はじめて 小林	3D 大石	4DL 市川	4D 倉持
10:30	基本練習 + 前衛ネットプレイ	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	平行陣	リターンから展開
2部	1D JASON	2D 牛島	3D 土屋	5DL 碓谷	2D 大竹山	4D 倉持		
12:00	基本練習	ストロークからの展開	ゲームを楽しむ	意志のあるショットを 増やす	ボレー&サーブ 基本練習	リターンから展開		
3部	2D 稲葉	3DL 小林	4DL 折笠		2D 大石	4D 市川	6DL 大竹山	
13:30	基本練習	サーブ&リターン基本編	ネットプレー 低いボールの処理		体全体を使う	サービス・リターンからの 展開	リターンゲーム	
4部	4D 大竹山				5D 倉持	6D 碓谷		
15:00	リターンゲーム				リターンから展開	意志のあるショットを 増やす		
5部					3D 古谷	4D 碓谷	4D 古中	
20:00					リターンダッシュ	意志のあるショットを 増やす	科学セミナー フィードバック	
6部					4D 古中	5D 古谷	5D 折笠	5D 佐々木
21:30					科学セミナー フィードバック	リターンダッシュ	ネットプレー	サーブ・リターンの強化

	水				木			
MT	3D 碓谷	4D 佐藤			3D 古澤	3D 市川	4D JASON	
9:00	ひとつ先を考える	深いボールを打とう			試合に勝つために 必要な考え方	ネットプレー	ゲームを楽しむ	
1部	2D 小林	3D JASON	5D 佐藤	6D 吉田	1D 古澤	3D 倉持	4D JASON	
10:30	サーブ&リターン基本編	ゲームを楽しむ	攻め&守りのハイボレー	ネットプレー	ゲームに必要な考え方	リターンから展開	ゲームを楽しむ	
2部	3D JASON	4DL 碓谷	シニア 古谷		2D 市川	3D 古谷	4D 倉持	6D 佐々木
12:00	ダブルスの基本	意志のあるショットを 増やす	ネットプレー応用編		サービス・リターンからの 展開	リターンダッシュ	リターンから展開	サーブ・リターンの強化
3部	2D 倉持	3D 稲葉	3D 古谷	6D 碓谷				
13:30	リターンから展開	ネットプレー	リターンダッシュ	意志のあるショットを 増やす				
4部	5D 倉持				3D 大竹山			
15:00	リターンから展開				リターンゲーム			
5部	2D 古中	3D 古谷	6Dプラス 小林		4D 古谷	5Dプラス 牛島		
20:00	科学セミナー フィードバック	リターンダッシュ	実戦で使う サーブ&リターン		リターンダッシュ	基本練習(ストローク)		
6部	2D 古中				3Sプラス 古谷	5Dプラス 牛島		
21:30	科学セミナー フィードバック				コースを狙う	基本練習(ストローク)		

	金			
MT	3D 大石	3D 松田		
9:00	基礎練習の徹底	ストローク		
1部	1D JASON	3D 倉持	3D 長塚	
10:30	基本練習	リターンから展開	しっかり ラリーを繋げる	
2部	2D JASON	3D 倉持	3D 折笠	4DL 牛島
12:00	基本練習	リターンから展開	各ショットの コントロールを上げる	基本練習(ストローク)
3部	3D 松田	4D 碓谷		
13:30	ストローク	意志のあるショットを 増やす		
4部	4D 倉持			
15:00	リターンから展開			
5部	1D 折笠	3D 牛島	4D 碓谷	
20:00	ボレーの基本	基本練習(ストローク)	意志のあるショットを 増やす	



アダルトプログラム 12~1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 10:05	3D 古澤 雁行陣vs平行陣 実践編	4D 折笠 ネットプレー 低いボールの処理	5D 佐藤 アプローチボレー or スイングボレー	6D 牛島 基本練習(ストローク)	4D 吉田 ネットプレー	1-2W 倉持 リターンから展開
2部 11:40	3D 松田 ストローク	3D 倉持 リターンから展開	4D 市川 サービス・リターンからの 展開	5D 碓谷 意志のあるショットを 増やす	5S 折笠 ストローク(スピン)の 強化	
3部 13:15	2D 佐藤 深いボレーを打とう	3D 松田 ストローク	4D 古中 科学セミナー フィードバック	5D 牛島 基本練習(ストローク)	3D 古谷 リターンダッシュ	
4部 14:50	1D 古谷 ネットプレー	3D 小林 サーブ&リターン 基本編	4D 折笠 ネットプレー 低いボールの処理		4S 佐藤 深いボールで崩そう	3-4W 倉持 リターンから展開
5部 20:00	1D 古中 基本練習 + 前衛ネットプレイ	3D 碓谷 意志のあるショットを 増やす	4D 古谷 リターンダッシュ			

	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 10:05	4D 関根 ポジション & 形式	4D 折笠 ネットプレー 低いボールの処理	5D 長塚 アプローチショット & ボレー	6D JASON 雁行陣対平行陣からの 展開	5D 古中 科学セミナー フィードバック	1-2W 市川 サービス・リターンからの 展開
2部 11:40	2D 折笠 相手を崩して ポイントを取ろう	3D 関根 ポジション & 形式	4D 佐々木 サーブ・リターンの強化	4D 松田 ストローク		3-4W 佐藤 アンダースピン
3部 13:15	1D 市川 基本練習	4D 佐藤 守り&攻めのハイボレー	5D 牛島 基本練習(ストローク)			1-2W 古澤 ダブルスとシングルの 戦術
4部 14:50	3D 関根 ポジション & 形式	4D 佐々木 サーブ・リターンの強化	5D JASON ダブルスと シングルス練習		6S 牛島 トップスピンの強化	
						5-6W 佐藤 バックハンドの安定性

←16:30~18:00



レッスン&イベントスケジュール【Ad】 2022年12月期～2023年2月期

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

1月期

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

★ 1/20(金) 翌月期の振替予約開始日

1/3(火) 【賛助会】初打ち

2月期

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

★ 2/20(月) 翌月期の振替予約開始日

2/4(土) 【賛助会】LPJ