



レッスンタイムテーブル 2023年 1 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		稲葉 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	里見 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	里見 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

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 2023年 2 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		稲葉 5-6W		市川 1D	蚊口 4D		6:00-7:30 古澤 5-6W		里見 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	里見 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	里見 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	里見 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								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

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
2~3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 (ネットプレー)			基本練習	パートナーとの連携		
1部	1D 古中	2D 土屋	3D JASON		1D 小林	3D 大石	4DL 市川	4D 倉持
10:30	基本練習 + ルールとマナー	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	サービス・リターン からの展開	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	基本練習 (ネットプレー)	ゲームを楽しむ	意志のあるショットを 増やす	ネットプレー	リターンから展開		
3部	2D 稲葉	3DL 小林	4DL 折笠		2D 大石	4D 里見	6DL 大竹山	
13:30	基本練習	5つの基本戦術	ネットプレー 低いボールの処理		体全体を使う	基本練習	高い打点のストローク	
4部	4D 大竹山				5D 倉持	6D 碓谷		
15:00	高い打点のストローク				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	総合練習から 課題確認	
6部					4D 古中	5D 古谷	5D 折笠	5D 佐々木
21:30					総合練習から 課題確認	リターンダッシュ	ネットプレー	ポイント練習

	水				木			
MT	3D 里見	4D 佐藤			3D 古澤	3D 市川	4D JASON	
9:00	基本練習	後ろでのロブの処理			試合に勝つために 必要な考え方 サーブ&リターン編	ネットプレー	ゲームを楽しむ	
1部	2D 里見	3D JASON	5D 佐藤	6D 吉田	1D 古澤	3D 倉持	4D JASON	
10:30	基本練習	ゲームを楽しむ	低いボールの処理	ゲームを コントロールする	ゲームに必要な考え方 サーブ編	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	ポイント練習
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				高い打点のストローク			
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	総合練習から 課題確認	リターンダッシュ	5つの実践戦術		リターンダッシュ	基本練習 (ネットプレー)		
6部	2D 古中				3Sプラス 古谷	5Dプラス 牛島		
21:30	総合練習から 課題確認				コースを狙う	基本練習 (ネットプレー)		

	金			
MT	3D 大石	3D 松田		
9:00	基礎練習の徹底	サーブリターン		
1部	1D JASON	3D 倉持	3D 長塚	
10:30	基本練習	リターンから展開	5本以上 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 (ネットプレー)
3部	3D 松田	4D 碓谷		
13:30	サーブリターン	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 (ネットプレー)	意志のあるショットを 増やす	



アダルトプログラム
2～3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 里見	4D 折笠	5D 佐藤	6D 牛島	4D 吉田	1-2W 倉持	
10:05	基本練習	ネットプレー 低いボールの処理	突き上げ	基本練習 (ネットプレー)	ゲームを コントロールする	リターンから展開	
2部	3D 松田	3D 倉持	4D 市川	5D 碓谷	5S 折笠		
11:40	サーブリターン	リターンから展開	ネットプレー	意志のあるショットを 増やす	ストローク(スピン)の 強化		
3部	2D 佐藤	3D 松田	4D 古中	5D 牛島	3D 古谷		
13:15	ポジショニング	サーブリターン	総合練習から 課題確認	基本練習 (ネットプレー)	リターンダッシュ		
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	5つの基本戦術	ネットプレー 低いボールの処理		左右に振る	リターンから展開	
5部	1D 古中	3D 碓谷	4D 古谷				
20:00	基本練習 + ルールとマナー	意志のあるショットを 増やす	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	4D 関根	4D 折笠	5D 長塚	6D JASON	5D 古中	1-2W 市川	
10:05	スペース & リターン	ネットプレー 低いボールの処理	アプローチショット & ボレー	ロブからの展開	総合練習から 課題確認	サービス・リターン からの展開	
2部	2D 折笠	3D 関根	4D 佐々木	4D 松田		3-4W 佐藤	
11:40	相手を崩して ポイントを取ろう	スペース & リターン	色々な展開練習	サーブリターン		ラリーの安定性	
3部	1D 市川	4D 佐藤	5D 牛島			1-2W 古澤	
13:15	基本練習	ドロップボレー & ロブボレー	基本練習 (ネットプレー)			試合に向けて	
4部	3D 関根	4D 佐々木	5D JASON		6S 牛島		
14:50	スペース & リターン	色々な展開練習	ダブルスと シングルス練習		アンダースピンの 強化		
						5-6W 佐藤	
						深いボール	

←16:30～18:00



レッスン&イベントスケジュール【Ad】

2023年 2 月期 ～ 4 月期

2023/1/24

Tennis
Training
Center

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	2/12
					休講日	
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

3月期

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

★ 3/20(月) 翌月期の振替予約開始日

3/4(土) 【賛助会】LPJ

3/21(祝) 【スクール】TTCミックスダブルスチームマッチ
【賛助会】【オープン】

3/25(土) 【スクール】TTCミックスダブルスチームマッチ
【賛助会】【スクール・賛助会員限定】

4月期

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

★ 4/20(木) 翌月期の振替予約開始日

4/1(土) 【賛助会】LPJ

4/29(祝) 【スクール】試打会

※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