



レッスンタイムテーブル 2023年 3 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

※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



Tennis
Training
Center

2023/3/30
UPDATE

レッスнтаイムテーブル

2023年 4月期 アダルト プログラム

	月					火					水				
9:00 ~10:30	市川 3D	JASON 5D		稲葉 5-6W	OUT	市川 1D	折笠 4D		6:00-7:30 古澤 5-6W	OUT	里見 3D	佐藤 4D			OUT
10:40 ~12:10	小林 はじめて	市川 1D	土屋 2D	JASON 3D		折笠 1D	大石 3D	市川 4DL	里見 4D	碓谷 LeClub 練習会	里見 2D	JASON 3D	佐藤 5D	碓谷 6D	
12:40 ~14:10	JASON 1D	土屋 3D	折笠 4DL	碓谷 5DL	佐々木 LeClub 練習会	大竹山 2D	倉持 4D	市川 4SLプラス			倉持 2D	JASON 3D	碓谷 4DL	古谷 シニア	松田 LeClub 練習会
14:20 ~15:50	松田 2D	JASON 3DL	大竹山 4D	牛島 5D		大石 2D	里見 4D	倉持 5D	大竹山 6DL		稲葉 3D	古谷 3D	倉持 5D	碓谷 6D	
20:10 ~21:40	20:00~22:00 古中・松田 LeClub練習会					古谷 3D	碓谷 4D	古中 5D			古中 2D	古谷 3D	小林 6Dプラス		
21:50 ~23:20						古中 4D	古谷 5D	佐々木 5D	碓谷 5D		古中 2D	21:40~23:40 古谷 LeClub練習会 【シングルス】			

	木					金				
9:00 ~10:30	古澤 3D	小野崎 3D	JASON 4D		OUT	大石 3D	折笠 3D			OUT
10:40 ~12:10	里見 1D	倉持 3D	JASON 4D	小野崎 4DL		JASON 1D	倉持 3D	長塚 3D		折笠 LeClub 練習会
12:40 ~14:10	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	JASON 6D	土屋 LeClub 練習会	JASON 2D	倉持 3D	折笠 3D	碓谷 4DL	
14:20 ~15:50	大竹山 3D	里見 4D				JASON クレサンチーム	松田 3D	倉持 4D	牛島 4D	
20:10 ~21:40	市川 3D	古谷 4D	牛島 5Dプラス			松田 1D	牛島 3D	碓谷 4D		
21:50 ~23:20	古谷 3Sプラス		牛島 5Dプラス			21:40~23:40 牛島・古谷 LeClub練習会				

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みます
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						
				7:00-8:30 市川 5-6W	OUT	OUT							OUT	OUT
10:10 ~11:40	里見 3D	折笠 4D	佐藤 5D	古中 6D	吉田 4D	倉持 1-2W	関根 4D	折笠 4D	長塚 5D	牛島 6D	JASON 5D	市川 1-2W		
11:50 ~13:20	里見 2D	松田 3D	市川 4D	碓谷 5D	折笠 5Sプラス		折笠 2D	関根 3D	佐々木 4D	JASON 4D	古澤 1-2W	佐藤 3-4W		
13:30 ~15:00	佐藤 3D	里見 4D	牛島 5D		古谷 3D	倉持 3-4W	里見 1D	市川 2D	佐藤 4D	牛島 5D	松田 4Sプラス			
15:10 ~16:40	古谷 1D	小林 3D	折笠 4D		古中 4S	倉持 3-4W	関根 3D	佐々木 4D	JASON 5D	折笠 4DL	牛島 6Sプラス			
20:10 ~21:40	牛島 1D	碓谷 3D	古谷 4D								16:50- 佐藤 5-6W			
	21:40~23:40 小林・古谷 LeClub練習会													

レベル	
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
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】

2023/3/30
UPDATE

2023年4月～6月期

Inte
Cent

4月期

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

上達チェックシートフィードバック Hクラス

- 4/1(土) 朝(8:00&9:00)休講
- ★4/20(木) 翌月期の振替予約受付開始

5月期

月	火	水	木	金	土	日
5/1 ベースライン	5/2	5/3 休講日	5/4 休講日	5/5 ベースライン	5/6 ベースライン	5/7 ベースライン
5/8 サーブ&リターン	5/9 ベースライン	5/10 ベースライン	5/11 ベースライン	5/12 サーブ&リターン	5/13 サーブ&リターン	5/14 サーブ&リターン
5/15 サーブ&リターン	5/16 サーブ&リターン	5/17 サーブ&リターン	5/18 休講日	5/19 休講日	★5/20 休講日	5/21 休講日
5/22 ゲーム	5/23 サーブ&リターン	5/24 サーブ&リターン	5/25 サーブ&リターン	5/26 サーブ&リターン	5/27 サーブ&リターン	5/28 サーブ&リターン
5/29	5/30 ゲーム	5/31 ゲーム	6/1 サーブ&リターン	6/2 ゲーム	6/3 ゲーム	6/4 ゲーム
6/5	6/6	6/7	6/8 ゲーム			

上達チェックシートフィードバック Kクラス

- 6/3(土) 朝(8:00&9:00)休講
- ★5/20(土) 翌月期の振替予約受付開始
- 5/3(祝) ピヨピヨ親子ショートテニス教室
- 5/4(祝) TTCチャンピオンシップ

6月期

月	火	水	木	金	土	日
5/29 ベースライン	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4
6/5 ネット	6/6 ベースライン	6/7 ベースライン	6/8	6/9 ベースライン	6/10 ベースライン	6/11 ベースライン
6/12 フィットネステスト	6/13 フィットネステスト	6/14 フィットネステスト	6/15 フィットネステスト	6/16 フィットネステスト	6/17 フィットネステスト	6/18 フィットネステスト
★6/19 ゲーム	6/20 ネット	6/21 ネット	6/22 ベースライン	6/23 ネット	6/24 ネット	6/25 ネット
6/26	6/27 ゲーム	6/28 ゲーム	6/29 ネット	6/30 ゲーム	7/1 ゲーム	7/2 ゲーム
7/3	7/4	7/5	7/6 ゲーム			

上達チェックシートフィードバック Yクラス

- 7/1(土) 朝(8:00&9:00)休講
- ★6/19(月) 翌月期の振替予約受付開始
- 6/12(月) フィットネステスト週間
~18(日)

※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