



レッスнтаイムテーブル

2023年 4月期 アダルト プログラム

Table with columns for Day (月, 火, 水) and time slots (9:00, 10:40, 12:40, 14:20, 20:10, 21:50). Includes participant names and club activities like LeClub練習会.

Table with columns for Day (木, 金) and time slots (9:00, 10:40, 12:40, 14:20, 20:10, 21:50). Includes participant names and club activities like LeClub練習会.

Table with columns: 表記 (D, S, W, はじめて, シニア, LeClub練習会), 定員 (8名, 6名, 8名), 内容 (ダブルスに必要な技術・戦術を練習します, etc.).

※ 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

Table with columns for Day (土, 日) and time slots (10:10, 11:50, 13:30, 15:10, 20:10). Includes participant names and club activities like LeClub練習会.

Table with columns: レベル (上級, 中級, 初級, 初心), 6, 5, 4, 3, 2, 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нтаイムテーブル 2023年 5月期 アダルト プログラム

TTCコーチはお客様の到達にコミットしテニスをする楽しさやそれを分かち合う仲間づくりのサポートを本気で行います

	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				松田 3D	倉持 4D	牛島 4D	JASON クレサンチーム	
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めます
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	折笠 4DL	JASON 5D	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
4～5月期 レッスンテーマ

TTCコーチはお客様の達成にコミットしテニスをする楽しさやそれを分かち合う仲間づくりのサポートを本気でを行います

	月				火			
9:00 ~10:30	3D 市川 ベースラインプレー	5D JASON ベースラインプレー			1D 市川 ベースラインプレー	4D 折笠 ネットプレー		
10:40 ~12:10	はじめて 小林 1:2道台ベースラインプレー 3週目 ネットプレー 4週目 サーブ&ゲーム (オープニング)	1D 市川 ベースラインプレー	2D 土屋 ミスしないボレー	3D JASON ゲームを楽しむ	1D 折笠 ストローク	3D 大石 ボレー対ストローク	4DL 市川 ベースラインプレー	4D 里見 基本練習
12:40 ~14:10	1D JASON 基本練習	3D 土屋 ダブルスを楽しむ	4DL 折笠 平行陣	5DL 碓谷 雁行対平行	2D 大竹山 サーブ	4D 倉持 ポジショニング	4SL 市川 ベースラインプレー	
14:20 ~15:50	2D 松田 ベースラインプレー	3DL JASON ベースラインプレー	4D 大竹山 ボレー	5D 牛島 ストロークからの展開	2D 大石 ボレー対ストローク	4D 里見 基本練習	5D 倉持 ポジショニング	6DL 大竹山 ボレー
20:10 ~21:40					3D 古谷 ネットプレー	4D 碓谷 雁行対平行	5D 古中 オープニング	
21:50 ~23:20					4D 古中 オープニング	5D 古谷 サーブ&ボレー	5D 碓谷 雁行対平行	5D 佐々木 相手を崩して ポイントを取る

	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見 並行陣	4D 佐藤 色々なレシーブ			3D 古澤 平行陣に必要な 技術と戦術	3D 小野崎 ストローク	4D JASON ゲームを楽しむ	
10:40 ~12:10	2D 里見 並行陣にトライ	3D JASON ゲームを楽しむ	5D 佐藤 色々なボレー	6D 碓谷 雁行対平行	1D 里見 基本練習	3D 倉持 ポジショニング	4D JASON ゲームを楽しむ	4DL 小野崎 ストローク
12:40 ~14:10	2D 倉持 ポジショニング	3D JASON ベースラインプレー	4DL 碓谷 雁行対平行	シニア 古谷 ネットプレー	2D 市川 ベースラインプレー	3D 古谷 サーブ&ボレー	4D 倉持 ポジショニング	6D JASON ベースラインプレー
14:20 ~15:50	3D 稲葉 ベースラインから ネットへ	3D 古谷 サーブ&ボレー	5D 倉持 ポジショニング	6D 碓谷 雁行対平行	3D 大竹山 ボレー	4D 里見 基本練習		
20:10 ~21:40	2D 古中 オープニング	3D 古谷 サーブ&ボレー	6Dプラス 小林 試合に勝つ為に 考えること		3D 市川 ベースラインプレー	4D 古谷 サーブ&ボレー	5Dプラス 牛島 ストロークからの展開	
21:50 ~23:20	2D 古中 オープニング				3Sプラス 古谷 オープンコート 攻める	5Dプラス 牛島 ストロークからの展開		

	金			
9:00 ~10:30	3D 大石 ボレー対ストローク	3D 折笠 ベースラインプレー		
10:40 ~12:10	1D JASON ゲームを楽しむ	3D 倉持 ポジショニング	3D 長塚 5本以上 ラリーを繋げる	
12:40 ~14:10	2D JASON ゲームを楽しむ	3D 倉持 ポジショニング	3D 折笠 ネットプレー	4DL 碓谷 雁行対平行
14:20 ~15:50	3D 松田 ベースラインプレー	4D 倉持 ポジショニング	4D 牛島 ストロークからの展開	
20:10 ~21:40	1D 松田 ベースラインプレー	3D 牛島 ストロークからの展開	4D 碓谷 雁行対平行	



アダルトプログラム
4～5月期 レッスンテーマ

TTCコーチはお客様の到達にコミットしテニスをする楽しさやそれを分かち合う仲間づくりのサポートを本気でいきます

	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
10:10 ～11:40	3D 里見 基本練習と並行陣	4D 折笠 平行陣の強化	5D 佐藤 色々なボレー	6D 古中 オープニング	4D 吉田 状況別ボレー	1-2W 倉持 ストローク
11:50 ～13:20	2D 里見 基本練習	3D 松田 ベースラインプレー	4D 市川 ベースラインプレー	5D 碓谷 雁行対平行	5Sプラス 折笠 守備力アップ	
13:30 ～15:00	3D 佐藤 アプローチ& ファーストボレー	4D 里見 基本練習	5D 牛島 ストロークからの展開		3D 古谷 ネットプレー	3-4W 倉持 ストローク強化
15:10 ～16:40	1D ネットプレー	3D 小林 試合に勝つ為に 考えること	4D 折笠 平行陣の強化		4S 古中 ゲートを使ったプレイ	3-4W 倉持 ストローク強化
20:10 ～21:40	1D 牛島 ストロークの基礎	3D 碓谷 雁行対平行	4D 古谷 サーブ&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	アウトドア
10:10 ～11:40	4D 関根 球種対応&形式練習	4D 折笠 平行陣の強化	5D 長塚 アプローチショット & ボレー	6D 牛島 ストロークからの展開	5D JASON ベースラインプレー	1-2W 市川 ベースラインプレー	
11:50 ～13:20	2D 折笠 ネットプレー	3D 関根 球種対応&形式練習	4D 佐々木 基礎ボレーからの展開	4D JASON ベースラインプレー		1-2W 古澤 車いすテニスの 基本の動き	3-4W 佐藤 深いボール
13:30 ～15:00	1D 里見 基本練習	2D 市川 ベースラインプレー	4D 佐藤 低いボールの処理	5D 牛島 ストロークの展開	4Sプラス 松田 ベースラインプレー		
15:10 ～16:40	3D 関根 球種対応&形式練習	4D 佐々木 基礎ボレーからの 雁行陣	4DL 折笠 平行陣の強化	5D JASON ベースラインプレー	6Sプラス 牛島 ストロークの打ち分け		
						5-6W 佐藤 KOBE OPUN JAPAN OPUN に向けて	←16:50～18:20



レッスン&イベントスケジュール【Ad】 2023年 5 月期 ~ 7 月期

5月期

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

★ 5/20(土) 翌月期の振替予約開始日

5/4(祝) 【スクール】 TTCチャンピオンシップ
【賛助会】

6月期

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

★ 6/19(月) 翌月期の振替予約開始日

6/3(土) 【賛助会】 LPJ

7月期

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

★ 7/17(月) 翌月期の振替予約開始日

7/1(土) 【賛助会】 LPJ