



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週目 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を行います

	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