

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

インドア	月				火			
9:00 ～10:30	3D 市川 サービス・リターン	5D JASON ベースラインプレー			1D 市川 サービス・リターン	4D 折笠 ネットプレー強化		
10:40 ～12:10	はじめて 小林 12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 サービス・リターン	2D 土屋 ミスしないポレー	3D JASON ゲームを楽しむ	1D 折笠 ポレーの基本	3D 大石 ポレー対ストローク	4DL 市川 サービス・リターン	4D 里見 基本練習ゲーム多め
12:40 ～14:10	1D JASON 基本練習	3D 土屋 ダブルスを楽しむ	4DL 折笠 ネットプレー強化	5DL 碓谷 雁行対平行	2D 大竹山 サーブとリターン	4D 倉持 戦術	4SL 市川 サービス・リターン	
14:20 ～15:50	2D 松田玲 サービス・リターン	3DL JASON ベースラインプレー	4D 大竹山 サーブとリターン	5D 牛島 オープニング	2D 大石 ポレー対ストローク	4D 里見 基本練習ゲーム多め	5D 倉持 戦術	6DL 碓谷 雁行対平行
20:10 ～21:40					3D 古谷 ネットプレー	4D 碓谷 雁行対平行	5D 古中 ネットプレー 高低への対応	
21:50 ～23:20					4D 古中 ネットプレー 高低への対応	5D 古谷 サーブ&ポレー リターンダッシュ	5D 碓谷 雁行対平行	5D 佐々木 オープニングの強化

インドア	水				木			
9:00 ～10:30	3D 里見 基本練習ゲーム多め	4D 佐藤 積極的に前に			3D 古澤 サーブの確率を上げる	3D 小野崎 ポレー基本	4D JASON ゲームを楽しむ	
10:40 ～12:10	2D 里見 基本練習	3D JASON ゲームを楽しむ	5D 佐藤 ローポレー & ハーフポレー	6D 碓谷 雁行対平行	1D 里見 基本練習	3D 倉持 戦術	4D JASON ゲームを楽しむ	4DL 小野崎 ポレー
12:40 ～14:10	2D 倉持 戦術	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 サービス・リターン	3D 古谷 サーブ & ポレー リターンダッシュ	4D 倉持 戦術	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 JASON サーブ & ポレー リターンダッシュ	5D 倉持 戦術	6D 碓谷 雁行対平行	3D 大竹山 サーブとリターン	4D 里見 基本練習ゲーム多め		
20:10 ～21:40	2D 古中 ネットプレー ハーフ/ロー/ハイ	3D 古谷 サーブ & ポレー リターンダッシュ	6Dプラス 小林 主導権を握る工夫		3D 市川 サービス・リターン	4D 古谷 サーブ & ポレー リターンダッシュ	5Dプラス 牛島 オープニング	
21:50 ～23:20	2D 古中 ネットプレー ハーフ/ロー/ハイ				3Sプラス 古谷	5Dプラス 牛島		

インドア	金			
9:00 ～10:30	3D 大石 ポレー対ストローク	3D 折笠 ネットプレー		
10:40 ～12:10	1D JASON ゲームを楽しむ	3D 倉持 戦術	3D 長塚 5本以上 ラリーを繋げる	4DL 樺木 ポジショニング 平行陣
12:40 ～14:10	2D JASON ゲームを楽しむ	3D 倉持 戦術	3D 折笠 ネットプレー	4DL 碓谷 雁行対平行
14:20 ～15:50	3D 松田玲 サーブリターン	4D 倉持 戦術	4D 牛島 オープニング	
20:10 ～21:40	1D 松田 サーブリターン	3D 牛島 オープニング	4D 碓谷 雁行対平行	

アウトドア	火	水
10:40 ～12:25	4DLロング 樺木 ポジショニング 平行陣	5DLロング 樺木 ポジショニング 平行陣

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	<b>3D 里見</b> 基本練習ゲーム多め	<b>4D 折笠</b> 平行陣の強化	<b>5D 佐藤</b> レシーブ&ボレー	<b>6D 古中</b> ネットプレー 高低への対応	<b>4D 吉田</b> 並行陣の崩し方	<b>1-2W 倉持</b> 戦術
11:50 ～13:20	<b>2D 里見</b> 基本練習	<b>3D 松田玲</b> サーブリターン	<b>4D 市川</b> サービス・リターン	<b>5D 樽木</b> ポジショニング 平行陣	<b>5Sプラス 折笠</b> 決定力アップ	
13:30 ～15:00	<b>3D 佐藤</b> ボレー強化	<b>4D 里見</b> 基本練習ゲーム多め	<b>5D 牛島</b> オープニング		<b>3D 古谷</b> ネットプレー	<b>3-4W 倉持</b> 戦術
15:10 ～16:40	<b>1D 古谷</b> ネットプレー	<b>3D 小林</b> 攻守のポジショニング	<b>4D 折笠</b> 平行陣の強化		<b>4S 古中</b> 左右+前後の プレイ	<b>3-4W 倉持</b> 戦術
20:10 ～21:40	<b>1D 牛島</b> オープニング	<b>3D 碓谷</b> 雁行対平行	<b>4D 古谷</b> サーブ&ボレー 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	アウトドア
10:10 ～11:40	<b>4D 関根</b> タイミング&リターン	<b>4D 折笠</b> 平行陣の強化	<b>5D 長塚</b> アプローチショット & ボレー	<b>6D 牛島</b> ネットプレーの狙い所	<b>5D JASON</b> ベースラインプレー	<b>1-2W 市川</b> サービス・リターン	
11:50 ～13:20	<b>2D 折笠</b> ネットプレー	<b>3D 関根</b> タイミング&リターン	<b>4D 佐々木</b> オープニングの強化	<b>4D JASON</b> ベースラインプレー		<b>1-2W 古澤</b> サーブ&リターン	<b>3-4W 佐藤</b> クロスの グラウンドストローク
13:30 ～15:00	<b>1D 里見</b> 基本練習	<b>2D 市川</b> サービス・リターン	<b>4D 佐藤</b> ボレーの打ち分け	<b>5D 牛島</b> オープニング	<b>4Sプラス 松田玲</b> サーブリターン		
15:10 ～16:40	<b>3D 関根</b> タイミング&リターン	<b>4D 佐々木</b> オープニングの強化	<b>4DL 折笠</b> 平行陣の強化	<b>5D JASON</b> ベースラインプレー	<b>6Sプラス 牛島</b> オープニング		
						<b>5-6W 佐藤</b> 短い球を ドロップショット &ショートクロス	←16:50～18:20