

# レッスンタイムテーブル

## 2023年 9月期 アダルト プログラム

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	檀本 4DLロング	里見 2D	JASON 3D	佐藤 5D	碓谷 6D	樽木 5DLロング
12:40 ~14:10	小林 はじめて	土屋 3D	折笠 4DL	碓谷 5DL		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	
14:20 ~15:50	松田玲 2D	JASON 3DL	大竹山 4D	牛島 5D		大石 2D	里見 4D	倉持 5D	碓谷 6DL		稲葉 3D	JASON 3D	倉持 5D	碓谷 6D	
20:10 ~21:40						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				

	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	樽木 4DL	
12:40 ~14:10	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	JASON 6D		JASON 2D	倉持 3D	折笠 3D	碓谷 4DL	
14:20 ~15:50	大竹山 3D	里見 4D				松田玲 3D	倉持 4D	牛島 4D		
20:10 ~21:40	市川 3D	古谷 4D	牛島 5Dプラス			松田玲 1D	牛島 3D	碓谷 4D		
21:50 ~23:20	古谷 3Sプラス		牛島 5Dプラス							

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 ウェアワーク・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

※ 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  
 ※ ロングの表記は105分のクラスです

	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	松田玲 3D	市川 4D	樽木 5D	折笠 5Sプラス		折笠 2D	関根 3D	松田玲 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	松田玲 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	古虫 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	

レベル	
上級	6
	5
中級	4
	3
初級	2
初心	1

**変更・新設のご案内**  
 下線が引いてある  
 コーチやクラスは  
 変更もしくは新設です

# レッスンタイムテーブル

## 2023年 10 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	市川 1D	土屋 2D	JASON 3D	生島 4D		折笠 1D	大石 3D	市川 4DL	里見 4D	榑木 4DLロング	里見 2D	JASON 3D	佐藤 5D	松田祐 6D	榑木 5DLロング
12:40 ~14:10	小林 はじめて	土屋 3D	折笠 4DL	碓谷 5DL		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	
14:20 ~15:50	松田玲 2D	JASON 3DL	大竹山 4D	牛島 5D		大石 2D	里見 4D	倉持 5D	碓谷 6DL		稲葉 3D	倉持 5D	碓谷 6D		
20:10 ~21:40						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	谷田 5D		古中 2D				

	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	谷田 1D	倉持 3D	JASON 4D	小野崎 4DL		JASON 1D	倉持 3D	長塚 3D	榑木 4DL	
12:40 ~14:10	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	JASON 6D		JASON 2D	倉持 3D	折笠 3D	碓谷 4DL	
14:20 ~15:50	小林 はじめて	大竹山 3D	JASON 4D			松田玲 3D	倉持 4D	牛島 4D		
20:10 ~21:40	市川 3D	古谷 4D	牛島 5Dプラス			松田玲 1D	牛島 3D	碓谷 4D		
21:50 ~23:20	古谷 3Sプラス		牛島 5Dプラス							

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

※ 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  
 ※ ロングの表記は105分のクラスです

	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	松田玲 3D	市川 4D	榑木 5D	折笠 5Sプラス		折笠 2D	関根 3D	松田祐 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	松田玲 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	古中 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	

レベル	
上級	6
	5
中級	4
	3
初級	2
初心	1

**変更・新設のご案内**

下線が引いてある  
コーチやクラスは  
変更もしくは新設です

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 オープニング	5Dプラス 牛島 オープニング		

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

TTCコーチはお客様のの上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 ゲーム	5D JASON ベースラインプレー			1D 市川 ゲーム	4D 折笠 ネットプレー強化		
10:40 ~12:10	1D 市川 ゲーム	2D 土屋 ミスしないボレー	3D JASON ゲームを楽しむ	4D 牛島 実戦形式	1D 折笠 ボレーの基本	3D 大石 ボレー対ストローク	4DL 市川 ゲーム	4D 里見 基本練習 ゲーム多め
12:40 ~14:10	はじめて 小林 <small>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&amp;ゲーム (キョーゴニング)</small>	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 スマッシュ	4SL 市川 ゲーム	
14:20 ~15:50	2D 松田玲 ゲーム	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 実戦形式	2D 大石 ボレー対ストローク	4D 里見 基本練習 ゲーム多め	5D 倉持 スマッシュ	6DL 碓谷 雁行対平行
20:10 ~21:40					3D 古谷 タッチボレー	4D 碓谷 雁行対平行	5D 古中 ロブの対応	
21:50 ~23:20					4D 古中 ロブの対応	5D 古谷 タッチボレー	5D 谷田 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 角度をつけよう			3D 古澤 2手先を読む	3D 小野崎 ボレー基本	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 クロス、ストレートの打ち分け	6D 松田祐 雁行vs平行に必要な戦術とテクニック	1D 谷田 基本練習	3D 倉持 スマッシュ	4D JASON ゲームを楽しむ	4DL 小野崎 ボレー
12:40 ~14:10	2D 倉持 平行陣	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 ゲーム	3D 古谷 タッチボレー	4D 倉持 スマッシュ	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	5D 倉持 戦術	6D 碓谷 雁行対平行		はじめて 小林 <small>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&amp;ゲーム (キョーゴニング)</small>	3D 大竹山 サーブとリターン	4D JASON 基本練習 ゲーム多め	
20:10 ~21:40	2D 古中 ロブの上げ方/打ち方	3D 古谷 タッチボレー	6Dプラス 小林 ゲーム戦術		3D 市川 ゲーム	4D 古谷 タッチボレー	5Dプラス 牛島 実戦形式	
21:50 ~23:20	2D 古中 ロブの上げ方/打ち方				3Sプラス 古谷 センターを攻める	5Dプラス 牛島 実戦形式		

インドア	金			
9:00 ~10:30	3D 大石 ボレー対ストローク	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 スマッシュ	3D 長塚 5本以上ラリーを繋げる	4DL 構木 ポジションング 平行陣
12:40 ~14:10	2D JASON ゲームを楽しむ	3D 倉持 スマッシュ	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 ゲーム	4D 倉持 スマッシュ	4D 牛島 実戦形式	
20:10 ~21:40	1D 松田 ゲーム	3D 牛島 実戦形式	4D 碓谷 雁行対平行	

アウトドア	火	水
10:40 ~12:25	4DLロング 構木 ポジションング 平行陣	5DLロング 構木 ポジションング 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	アウトドア
10:10 ~11:40	3D 里見 基本練習 ゲーム多め	4D 折笠 平行陣の強化	5D 佐藤 ハイボレーのコントロール	6D 古中 ロブの対応	4D 吉田 雁行陣で戦う	1-2W 滄持 ストローク	
11:50 ~13:20	2D 里見 基本練習	3D 松田玲 ゲーム	4D 市川 ゲーム	5D 樽木 ポジショニング 平行陣	5Sプラス 折笠 決定力アップ		
13:30 ~15:00	3D 佐藤 色々なレシーブ	4D 里見 基本練習 ゲーム多め	5D 牛島 実戦形式		3D 古谷 タッチボレー	3-4W 滄持 ストローク	
15:10 ~16:40	1D 古谷 ネットプレー	3D 小林 ゲーム戦術	4D 折笠 平行陣の強化		4S 古中 オープニングの確認	3-4W 滄持 ストローク	
20:10 ~21:40	1D 牛島 実戦形式	3D 碓谷 雁行対平行	4D 古谷 タッチボレー				

	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 ポジション&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 実戦形式	5D JASON ベースラインプレー	1-2W 市川 ゲーム		
11:50 ~13:20	2D 折笠 ネットプレー	3D 関根 ポジション&形式練習	4D 松田祐 雁行vs平行に必要な 戦術とテクニック	4D JASON ベースラインプレー		1-2W 古澤 ストローク強化	3-4W 佐藤 ウイニングショットを 作る	
13:30 ~15:00	1D 里見 基本練習	2D 市川 ゲーム	4D 佐藤 積極的にネットに	5D 牛島 実戦形式	4Sプラス 松田玲 ゲーム			
15:10 ~16:40	3D 関根 ポジション&形式練習	4D 古中 ロブの対応	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 実戦形式			
						5-6W 佐藤 短い球を ドロップショット &ショットクロス	~16:50~18:20	

9月期

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

★ 9/15(金) 翌月期の振替予約開始日

9/2(土) 【賛助会】LPJ

10月期

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

★ 10/15(月) 翌月期の振替予約開始日

10/7(土) 【賛助会】LPJ

11月期

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

★ 11/15(水) 翌月期の振替予約開始日

11/3(祝) 【スクール】KAZUKO CUP【予選】

11/4(土) 【賛助会】LPJ

11/23(祝) 【スクール】試打会

11/26(日) 【スクール】KAZUKO CUP【本戦】