

TTCコーチはお客様のう達到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たします

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&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&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 ポジショニング平行陣
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 ポジショニング平行陣	5DLロング 構木 ポジショニング平行陣