



レッスンタイムテーブル
2023年12月期アダルトプログラム

TTCコーチはお客様の上述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	牛島 4D		折笠 1D	大石 3D	市川 4DL	里見 4D	橋本 4DL ロング	里見 2D	JASON 3D	佐藤 5D	松田祐 6D	橋本 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	橋本 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	初めてテニスをす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

※ 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	佐々木 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	橋本 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



アダルトプログラム

12~1月期 レッスンテーマ

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いきます

インドア	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 ネットプレー強化		
10:40 ~12:10	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	4D 牛島 ストロークで スイングの調整	1D 折笠 ボレーの基本	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 ゲーム多め
12:40 ~14:10	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 サーフ&ゲーム (オーバーハンド)	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 ストローク	4D 倉持 ストロークとロブ	4SL 市川 ベースラインプレー	
14:20 ~15:50	2D 松田玲 ベースラインプレー	3DL JASON ベースラインプレー	4D 大竹山 ボレーコントロール	5D 牛島 ストロークで スイングの調整	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 ストロークとロブ	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 科学セミナー フィードバック	
21:50 ~23:20					4D 古中 科学セミナー フィードバック	5D 古谷 タッチボレー	5D 谷田 雁行対平行	5D 佐々木 基礎固めの冬

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 多彩なレシーブ			3D 古澤 1+1=?	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 守り&攻めの ハイボレー	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 ボレーとスマッシュ	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 ベースラインプレー	3D 古谷 タッチボレー	4D 倉持 ストロークとロブ	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 ストロークとロブ	6D 碓谷 雁行対平行		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 サーフ&ゲーム (オーバーハンド)	3D 大竹山 ボレーコントロール	4D JASON 基本練習 ゲーム多め	
20:10 ~21:40	2D 古中 科学セミナー フィードバック	3D 古谷 タッチボレー	6Dプラス 小林 サーブ&リターン強化		3D 市川 ベースラインプレー	4D 古谷 タッチボレー	5Dプラス 牛島 ストロークで スイングの調整	
21:50 ~23:20	2D 古中 科学セミナー フィードバック				3Sプラス 古谷 センターを攻める	5Dプラス 牛島 ストロークで スイングの調整		

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 ボレーとスマッシュ	3D 長塚 5本以上 ラリーを繋げる	4DL 榑木 動きのスピードを 上げる
12:40 ~14:10	2D JASON ゲームを楽しむ	3D 倉持 ボレーとスマッシュ	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 ベースラインプレー	4D 倉持 ストロークとロブ	4D 牛島 ストロークで スイングの調整	
20:10 ~21:40	1D 松田 ベースラインプレー	3D 牛島 ストロークで スイングの調整	4D 碓谷 雁行対平行	

アダルト	火	水
10:40 ~12:25	4DL ロング 榑木 動きのスピードを 上げる	5DL ロング 榑木 動きのスピードを 上げる



アダルトプログラム

12~1月期 レッスンテーマ

TTCコーチはお客様の向上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

	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 角度のスマッシュ	6D 古中 科学セミナー フィードバック	4D 佐々木 平行陣での戦い方	1-2W 倉持 サーブ レシーブ	
11:50 ~13:20	2D 里見 基本練習	3D 松田玲 ベースラインプレー	4D 市川 ベースラインプレー	5D 樽木 相手を崩す	5Sプラス 折笠 決定力アップ		
13:30 ~15:00	3D 佐藤 サーブ&ボレーに挑戦	4D 里見 基本練習 ゲーム多め	5D 牛島 ストロークで スイングの調整		3D 古谷 タッチボレー	3-4W 倉持 サーブ レシーブ	
15:10 ~16:40	1D 古谷 ネットプレー	3D 小林 サーブ&リターン 安定性	4D 折笠 平行陣の強化		4S 古中 科学セミナー フィードバック	3-4W 倉持 サーブ レシーブ	
20:10 ~21:40	1D 牛島 回転のかけ方	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	アウトドア
10:10 ~11:40	4D 関根 球種対応& リターン形式	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 ストロークで スイングの調整	3D 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& リターン形式	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 車いすテニスの 基本の動き	3-4W 佐藤 ウイングショットを 作る	
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 多彩なレシーブ	5D 牛島 ストロークで スイングの調整	4Sプラス 松田玲 ベースラインプレー			
15:10 ~16:40	3D 関根 球種対応& リターン形式	4D 古中 科学セミナー フィードバック	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 8球目の選択			
						5-6W 佐藤 バックの アンダースピンの	←16:50~18:20	



レッスン&イベントスケジュール【Ad】

2023年12月期～2024年2月期

2023/11/30

12月期

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

★ 12/15(金) 翌月期の振替予約開始日

12/2(土) 【賛助会】LPJ

1月期

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

★ 1/20(土) 翌月期の振替予約開始日

1/3(水) 【賛助会】初打ち

2月期

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

★ 2/20(火) 翌月期の振替予約開始日

2/3(土) 【賛助会】LPJ

※イベントは変更になる場合がありますので
日程等は各イベント要項でご確認ください