



アダルトプログラム  
2～3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を行います

インドア	月				火			
9:00 ~10:30	3D 市川 ネットプレー強化	5D JASON ベースラインプレー			1D 市川 ネットプレー強化	4D 折笠 平行陣		
10:40 ~12:10	1D 市川 ネットプレー強化	2D 土屋 ボレーで空きを狙う	3D JASON ゲームを楽しむ	4D 牛島 ネットプレーで得点	1D 折笠 ゲームを楽しむ	3D 大石 サービス&リターン	4DL 市川 ネットプレー強化	4D 里見 基本練習+SPL
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 サーブ&ゲーム (オープニング)	3D 土屋 ボレーのコントロール	4DL 折笠 平行陣	5DL 碓谷 雁行対平行	2D 大竹山 ストローク	4D 倉持 平行陣	4SL 市川 ネットプレーでの得点	
14:20 ~15:50	2D 松田玲 ネットプレー	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 ネットプレーで得点	2D 大石 サービス&リターン	4D 里見 基本練習 ゲーム多め	5D 倉持 平行陣	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 総合練習 課題確認	
21:50 ~23:20					4D 古中 総合練習 課題確認	5D 古谷 タッチボレー	5D 谷田 サーブから崩す	5D 佐々木 春に向けての基礎固め

インドア	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見 基本練習+SPL	4D 佐藤 平行陣に挑戦			3D 松田祐 平行陣の基本	3D 小野崎 ベースラインプレー	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 色々なレシーブ	6D 松田祐 雁行vs平行に必要な 戦術とテクニック	1D 谷田 ゲームになれる	3D 倉持 ネットプレー	4D JASON ゲームを楽しむ	4DL 小野崎 ストローク 展開力アップ
12:40 ~14:10	2D 倉持 ボレー	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 ネットプレー強化	3D 古谷 タッチボレー	4D 倉持 平行陣	6D JASON ベースラインプレー
14:20 ~15:50	3D 稲葉 ネットプレー	5D 倉持 平行陣	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 サーブ&ゲーム (オープニング)	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 総合練習 課題確認	3D 古谷 タッチボレー	6Dプラス 小林 総合練習 戦術		3D 市川 ネットプレー強化	4D 古谷 タッチボレー	5Dプラス 牛島 ネットプレーで得点	
21:50 ~23:20	2D 古中 総合練習 課題確認				3Sプラス 古谷 センターを攻める	5Dプラス 牛島 ネットプレーで得点		

インドア	金			
9:00 ~10:30	3D 大石 サービス&リターン	3D 折笠 ネットプレー強化		
10:40 ~12:10	1D JASON ゲームを楽しむ	3D 倉持 ネットプレー	3D 長塚 5本以上 ラリーを繋げる	4DL 樗木 ショットのクオリティー を上げる
12:40 ~14:10	2D JASON ゲームを楽しむ	3D 倉持 ネットプレー	3D 折笠 ネットプレー強化	4DL 碓谷 雁行対平行
14:20 ~15:50	3D 松田玲 ネットプレー	4D 倉持 平行陣	4D 牛島 ネットプレーで得点	
20:10 ~21:40	1D 松田 ネットプレー	3D 牛島 ネットプレーで得点	4D 碓谷 雁行対平行	

アウトドア	火	水
10:40 ~12:25	4DLロング 樗木 ショットのクオリティー を上げる	5DLロング 樗木 ショットのクオリティー を上げる



アダルトプログラム  
2～3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 ゲーム多め	4D 折笠 平行陣の強化	5D 佐藤 レシーブ打つor 出る	6D 古中 総合練習 課題確認	4D 佐々木 平行陣での戦い方	1-2W 倉持 リターン
11:50 ~13:20	2D 里見 基本練習	3D 松田玲 ネットプレー	4D 市川 ネットプレー強化	5D 樽木 ショットのクオリティーを 上げる	5Sプラス 折笠 ポイントパターンを 増やそう	
13:30 ~15:00	3D 佐藤 高い打点&低い打点	4D 里見 基本練習 ゲーム多め	5D 牛島 ネットプレーで得点		3D 古谷 タッチボレー	3-4W 倉持 リターン
15:10 ~16:40	1D 古谷 ネットプレー	3D 小林 総合練習 戦術	4D 折笠 平行陣の強化		4S 古中 総合練習 課題確認	3-4W 倉持 リターン
20:10 ~21:40	1D 牛島 ネットプレーの確認	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 エリアコントロール& ゲーム形式	4D 折笠 平行陣の強化	5D 長塚 アプローチショット &ボレー&ボーチ	6D 牛島 ネットプレーで得点	5D JASON ベースラインプレー	1-2W 市川 チェアワークの確認	
11:50 ~13:20	2D 折笠 ネットプレー	3D 関根 エリアコントロール& ゲーム形式	4D 松田祐 雁行陣の戦い方	4D JASON ベースラインプレー		1-2W 松田玲 打点とチェアワーク	3-4W 佐藤 ラケットを振ろう。
13:30 ~15:00	1D 里見 基本練習+SPL	2D 市川 ネットプレー強化	4D 佐藤 色々なロブ	5D 牛島 ネットプレーで得点	4Sプラス 松田玲 ネットプレー		
15:10 ~16:40	3D 関根 エリアコントロール& ゲーム形式	4D 古中 総合練習 課題確認	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 ネットプレーで フィニッシュ		
						5-6W 佐藤	←16:50~18:20
						今シーズンに向けて	