TTC

2024/2/2
UPDATE

レッスンタイムテーブル
2024年 2 月期 アダルト プログラム

TTCコーチはお客様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	樗木 4DLロング	里見 2D	JASON 3D	佐藤 5D	松田祐 6D	樗木 5DLロング
12:40 ~14:10	小林 はじめて	土屋 3D	折笠 4DL	碇谷 5DL		大竹山 2D	倉持 4D	市川 4SLプラス			倉持 2D	JASON 3D	碇谷 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	碇谷 6DL		稲葉 3D	倉持 5D	碇谷 6D		
20:10 ~21:40						古谷 3D	碇谷 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	松田祐 3D	小野崎 3D	JASON 4D	6:00-7:30 谷田 5-6W	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	樗木 4DL	
12:40 ~14:10	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	JASON 6D		JASON 2D	倉持 3D	折笠 3D	碇谷 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	碇谷 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	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	樗木 5D	折笠 5Sプラス		折笠 2D	関根 3D	松田祐 4D	JASON 4D	松田玲 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	碇谷 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

※都合によりコーチやクラスを変更する場合がございます

TTC

2024/2/25
UPDATE

レッスンタイムテーブル
2024年 3月期 アダルト プログラム

TTCコーチはお客様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			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	樗木 4DLロング	里見 2D	JASON 3D	佐藤 5D	松田祐 6D	樗木 5DLロング
12:40 ～14:10	小林 はじめて	土屋 3D	折笠 4DL	碇谷 5DL		大竹山 2D	倉持 4D	市川 4SLプラス			倉持 2D	JASON 3D	碇谷 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	碇谷 6DL		稲葉 3D	倉持 5D	碇谷 6D		
20:10 ～21:40						古谷 3D	碇谷 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	松田祐 3D	小野崎 3D	JASON 4D	6:00-7:30 谷田 5-6W	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	樗木 4DL	
12:40 ～14:10	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	JASON 6D		JASON 2D	倉持 3D	折笠 3D	碇谷 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	碇谷 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	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	樗木 5D	折笠 5Sプラス		折笠 2D	関根 3D	松田祐 4D	JASON 4D	松田玲 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	碇谷 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

※都合によりコーチやクラスを変更する場合がございます

TTC

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 碇谷 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 碇谷 雁行対平行
20:10 ～21:40					3D 古谷 タッチボレー	4D 碇谷 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 碇谷 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 碇谷 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 碇谷 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 碇谷 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

TTC

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

2023/12/20

TTC

レッスン＆イベントスケジュール【Ad】
2024年 1月期 ～ 2024年 3月期

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~~ 休講日	~~12/26~~ 休講日	~~12/27~~ 休講日	~~12/28~~ 休講日	~~12/29~~ 休講日	~~12/30~~ 休講日	~~12/31~~ 休講日
~~1/1~~ 休講日	~~1/2~~ 休講日	~~1/3~~ 休講日	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~~ 休講日	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~~ 休講日	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

3月期

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

★ 3/20(水)　翌月期の振替予約開始日

3/2(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