

# 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て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

	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	樽木 4DLロング	里見 2D	JASON 3D	佐藤 5D	松田祐 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	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	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	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	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	樽木 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	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

## 2024年 4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	谷田 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	釜井 3D	牛島 4D		折笠 1D	大石 3D	市川 4DL	里見 4D	樽木 4DLロング	里見 2D	小林 3D	佐藤 5D	松田祐 6D	樽木 5DLロング
12:40 ~14:10	生島 はじめて	土屋 3D	折笠 4DL	碓谷 5DL		里見 2D	倉持 4D	市川 4SLプラス			倉持 2D	松田祐 3D	碓谷 4DL	古谷 シニア	
14:20 ~15:50	松田玲 2D	樽木 3DL	古虫 4D	谷田 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	松田祐 3D	小野崎 3D	釜井 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	釜井 4D	小野崎 4DL		釜井 1D	倉持 3D	長塚 3D	樽木 4DL	
12:40 ~14:10	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	小野崎 6D		釜井 2D	倉持 3D	折笠 3D	碓谷 4DL	
14:20 ~15:50	小林 はじめて	谷田 3D	釜井 4D			松田玲 3D	倉持 4D	牛島 4D		
20:10 ~21:40	<del>市川 3D</del>	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	佐々木 4D	倉持 1-2W	関根 4D	折笠 4D	長塚 5D	牛島 6D	釜井 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	松田祐 4D	釜井 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	釜井 5D	谷田 6Sプラス	
20:10 ~21:40	牛島 1D	碓谷 3D	<del>古谷 4D</del>								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



アダルトプログラム  
4~5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 サービス&リターン	5D 谷田 雁行vs平行			1D 市川 サービス&リターン	4D 折笠 ネットプレー		
10:40 ~12:10	1D 市川 サービス&リターン	2D 土屋 ポレーで空きを狙う	3D 釜井 平行陣vs雁行陣	4D 牛島 平行陣	1D 折笠 相手を動かしてポイントをとろう	3D 大石 サービス&リターン	4DL 市川 サービス&リターン	4D 里見 基本練習
12:40 ~14:10	はじめて 牛島 ネットプレーの基礎	3D 土屋 ポレーのコントロール	4DL 折笠 ネットプレー	5DL 碓谷 雁行対平行	2D 里見 基本練習	4D 倉持 ポレースマッシュ	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 樗木 ネットプレー	4D 古中 ベースラインプレイ	5D 谷田 雁行対平行	2D 大石 サービス&リターン	4D 里見 基本練習	5D 倉持 サービスリターン	6DL 碓谷 雁行対平行
20:10 ~21:40					3D 古谷 ストロークの強化	4D 碓谷 雁行対平行	5D 古中 ベースラインプレイ	
21:50 ~23:20					4D 古中 ベースラインプレイ	5D 古谷 リターンダッシュ	5D 谷田 雁行vs平行	5D 佐々木 サーブとリターン

インドア	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見 基本練習	4D 佐藤 ロブの処理			3D 松田祐 雁行陣の戦い方	3D 小野崎 サービス&リターン	4D 釜井 雁行陣の形式練習	
10:40 ~12:10	2D 里見 基本練習	3D 小林 ベースラインプレー基本編	5D 佐藤 いろいろなロブ	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 釜井 ラリーを安定させる	4DL 小野崎 スマッシュ&ハイボレー
12:40 ~14:10	2D 倉持 平行陣	3D 松田祐 雁行陣の戦術とテクニック	4DL 碓谷 雁行対平行	シニア 古谷 スライスとポレー	2D 市川 サービス&リターン	3D 古谷 リターンダッシュ	4D 倉持 ポレースマッシュ	6D 小野崎 ストローク
14:20 ~15:50	3D 稲葉 ネットプレー	5D 倉持 サービスリターン	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 谷田 ポレーコントロール	4D 釜井 雁行陣の形式練習	
20:10 ~21:40	2D 古中 ベースラインプレイ	3D 古谷 リターンダッシュ	6Dプラス 小林 ベースラインプレーフットワーク強化		4D 古谷 リターンダッシュ	5Dプラス 牛島 平行陣		
21:50 ~23:20	2D 古中 ベースラインプレイ				3Sプラス 古谷 ショートクロス	5Dプラス 牛島 平行陣		

インドア	金			
9:00 ~10:30	3D 大石 サービス&リターン	3D 折笠 ポレーのスキルアップ		
10:40 ~12:10	1D 釜井 ポレー強化	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 ポジショニング
12:40 ~14:10	2D 釜井 ストローク強化	3D 倉持 ネットプレー	3D 折笠 ポレーのスキルアップ	4DL 碓谷 雁行対平行
14:20 ~15:50	3D 松田玲 サービス&リターン	4D 倉持 ポレースマッシュ	4D 牛島 平行陣	
20:10 ~21:40	1D 松田 サービス&リターン	3D 牛島 平行陣	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 ポジショニング	5DLロング 樗木 ポジショニング

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

	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	4D 折笠 ネットプレー強化	5D 佐藤 ストレート&逆クロス	6D 古中 ベースラインプレイ	4D 佐々木 サーブ&リターン	1-2W 倉持 サービスリターン	
11:50 ~13:20	2D 里見 基本練習	3D 松田玲 サービス&リターン	4D 市川 サービス&リターン	5D 樽木 ネットプレー	5Sプラス 折笠 ショットの質を上げる		
13:30 ~15:00	3D 佐藤 ボレーのコントロール	4D 里見 基本練習	5D 牛島 平行陣		3D 古谷 リターンダッシュ	3-4W 倉持 サービスリターン	
15:10 ~16:40	1D 古谷 ネットプレー	3D 小林 ベースラインプレイ 基本編	4D 折笠 ネットプレー強化		4S 古中 ベースラインプレイ	3-4W 倉持 サービスリターン	
20:10 ~21:40	1D 牛島 ストロークから ネットプレー	3D 碓谷 雁行対平行	4D 古谷 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	4D 関根 タイミング&形式練習	4D 折笠 ネットプレー強化	5D 長塚 アプローチショット &ボレー&ポーチ	6D 牛島 平行陣	5D 釜井 ボレーで イントを取る	1-2W 市川 サービス&リターン	
11:50 ~13:20	2D 折笠 相手の時間を奪って ポイントをとろう	3D 関根 タイミング&形式練習	4D 松田祐 平行陣の戦い方	4D 釜井 オープニングを 安定させる		1-2W 松田玲 サービス&リターン	3-4W 佐藤 サービス強化
13:30 ~15:00	1D 里見 基本練習	2D 市川 サービス&リターン	4D 佐藤 角度をとろう	5D 牛島 平行陣	4Sプラス 松田玲 サービス&リターン		
15:10 ~16:40	3D 関根 タイミング&形式練習	4D 古中 ベースラインプレイ	4DL 折笠 ネットプレー強化	5D 釜井 ボレーで ポイントを取る	6Sプラス 谷田 ボールコントロール		
						5-6W 佐藤 今シーズンに向けて	←16:50~18:20

### 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

3/19 (土) ステップアップ女子ダブルス

3/23 (土) ミックスダブルスチームマッチ

3/24 (日) 【スクール】  
【賛助会】 ミックスダブルスチームマッチ

### 4月期

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

★ 4/20(土) 翌月期の振替予約開始日

4/ 6 (土) 【賛助会】LPJ

4/29(祝) 【スクール】  
【賛助会】 TTCチャンピオンシップ

### 5月期

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

★ 5/20(月) 翌月期の振替予約開始日

5/ 4 (土) ヴァンヴェール

5/ 6 (祝) 【スクール】 試打会

5/ 23 (祝) ステップアップ女子ダブルス