



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 ボレーで空きを狙う	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 ボ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 ボレースマッシュ	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 スライスとボレー	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 ボレースマッシュ	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 ボレーコントロール	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 ボレーのスキルアップ		
10:40 ~12:10	1D 釜井 ボレー強化	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 ボ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 ボレースマッシュ	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