



アダルトプログラム
6~7月期 レッスンテーマ

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

インドア	月				火			
9:00 ~10:30	3D 市川 ゲーム形式	5D 谷田 雁行vs平行			1D 市川 ゲームを楽しむ	4D 折笠 平行陣の強化		
10:40 ~12:10	1D 市川 ゲームを楽しむ	2D 土屋 ボレーで空きを狙う	3D 釜井 平行陣の基本	4D 牛島 平行対平行	1D 折笠 ネットプレーでポイントをとろう	3D 大石 サービス&リターン	4DL 市川 ゲーム形式	4D 里見 基本練習+SPL
12:40 ~14:10	はじめて 牛島 ストロークの基礎	3D 土屋 ボレーのコントロール	4DL 折笠 平行陣の強化	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 ゲーム形式	
14:20 ~15:50	2D 松田玲 平行陣	3DL 樗木 基本戦術	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+SPL	5D 倉持 ボレースマッシュ	6DL 碓谷 雁行対平行
20:10 ~21:40					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 谷田 ストロークの強化	5D 佐々木 雁行陣と平行陣	

インドア	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見 基本練習+SPL	4D 佐藤 ロブの処理			3D 松田祐 雁行陣対平行陣の基本を徹底	3D 小野崎 サーブとストローク	4D 釜井 ベースラインプレー	
10:40 ~12:10	2D 里見 基本練習	3D 古谷 ネットプレー	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 基礎の向上	3D 倉持 ボレーストローク	4D 釜井 ラリーを安定させる	4DL 小野崎 前衛力アップ
12:40 ~14:10	2D 倉持 平行陣	3D 松田祐 雁行陣対平行陣の基本を徹底	4DL 碓谷 雁行対平行	シニア 古谷 スライスとボレー	2D 市川 ゲームを楽しむ	3D 古谷 ネットプレー	4D 倉持 ボレースマッシュ	6D 小野崎 ボレー
14:20 ~15:50	3D 稲葉 ポイントゲッターとチャンスメーカー	5D 倉持 ボレースマッシュ	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 平行陣	4D 釜井 ラリーで狙う	
20:10 ~21:40	2D 古中 ベースラインプレイ	3D 古谷 ネットプレー	6Dプラス 小林 ネットプレー強化		4D 牛島 平行対平行	5Dプラス 里見 基本練習+ゲーム多め		
21:50 ~23:20	2D 古中 ベースラインプレイ				3Sプラス 里見 シングルス基本練習	5Dプラス 牛島 平行対平行		

インドア	金			
9:00 ~10:30	3D 大石 サービス&リターン	3D 折笠 ネットプレーのスキルアップ		
10:40 ~12:10	1D 古谷 ネットプレー	3D 倉持 ボレーストローク	3D 長塚 5本以上ラリーを繋げる	4DL 樗木 戦術(相手を崩す)
12:40 ~14:10	2D 古谷 ネットプレー	3D 倉持 ボレーストローク	3D 折笠 ネットプ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 平行陣	4D 倉持 ボレースマッシュ	4D 牛島 平行対平行	
20:10 ~21:40	1D 松田玲 平行陣	3D 牛島 平行対平行	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 戦術(相手を崩す)	5DLロング 樗木 戦術(相手を崩す)

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
10:10 ~11:40	3D 里見 基本練習	4D 折笠 平行陣の強化	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 雁行陣と平行時	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 平行陣	4D 市川 ゲーム形式	5D 樽木 戦術(相手を崩す)	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 平行対平行		3D 古谷 ネットプレー	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 ネットプレー ポジション基本編	4D 折笠 平行陣の強化		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 雁行隊並行陣				

	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 平行陣の強化	5D 長塚 アプローチショット &ボレー	6D 牛島 平行対平行	5D 釜井 スペースに打つ	1-2W 市川 サーブ&リターン	
11:50 ~13:20	2D 折笠 相手の時間を奪う	3D 関根 タイミング&形式練習	4D 松田祐 雁行陣対平行陣に必要 なテクニックと戦術	4D 釜井 平行陣の戦い方		1-2W 松田玲 サーブ&リターン 強化	3-4W 佐藤 サービス強化
13:30 ~15:00	1D 里見 基本練習+SPL	2D 市川 ゲームを楽しむ	4D 佐藤 角度をとろう	5D 牛島 平行対平行	4Sプラス 松田玲 コースを狙う 打ち分ける		
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 平行陣の強化	5D 釜井 平行陣強化	6Sプラス 谷田 時間を奪う		
						5-6W 佐藤 今シーズンに向けて	←16:50~18:20