

# レッスンタイムテーブル

## 2024年 6月期 アダルト プログラム

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

	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	樗木 4DLロング	里見 2D	古谷 3D	佐藤 5D	松田祐 6D	樗木 5DLロング
12:40 ~14:10	牛島 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	樗木 3DL	古中 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 3D	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		古谷 1D	倉持 3D	長塚 3D	樗木 4DL	
12:40 ~14:10	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	小野崎 6D		古谷 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	牛島 4D	里見 5Dプラス				松田玲 1D	牛島 3D	碓谷 4D		
21:50 ~23:20	里見 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	初めてテニスをす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	釜井 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	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									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 7月期 アダルト プログラム

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

	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	榑木 4DLロング	里見 2D	古谷 3D	佐藤 5D	松田祐 6D	榑木 5DLロング
12:40 ~14:10	牛島 はじめて	土屋 3D	折笠 4DL	<del>古谷 5DL</del>		里見 2D	倉持 4D	市川 4SLプラス			倉持 2D	松田祐 3D	<del>古谷 4DL</del>	古谷 シニア	
14:20 ~15:50	松田玲 2D	榑木 3DL	古中 4D	谷田 5D		大石 2D	里見 4D	倉持 5D	榑木 6DL		稲葉 3D	倉持 5D	小林 6D		
20:10 ~21:40						松田祐 4D	古中 5D				古中 2D	古谷 3D	小林 6Dプラス		
21:50 ~23:20						古中 4D	谷田 5D	佐々木 5Dプラス			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		古谷 1D	倉持 3D	長塚 3D	榑木 4DL	
12:40 ~14:10	市川 2D	古谷 3D	倉持 4D	小野崎 6D		古谷 2D	倉持 3D	折笠 3D	釜井 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	牛島 4D	里見 5Dプラス				松田玲 1D	牛島 3D	釜井 4D		
21:50 ~23:20	里見 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	初めてテニスをす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	釜井 5D	市川 1-2W
11:50 ~13:20	里見 2D	松田玲 3D	市川 4D	榑木 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	古谷 3D									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  
6~7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	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

### 7月期

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

- ★ 7/20(土) 翌月期の振替予約開始日
- 7/6(土) 【賛助会】LPJ
- 7/9(火) ステップアップ女子ダブルス
- 7/11(木) 【賛助会】お楽しみチームマッチ  
【在籍者】(アルドール対抗戦Ver)

### 8月期

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

- ★ 8/20(火) 翌月期の振替予約開始日
- 8/3(土) 【賛助会】LPJ
- 8/15(木) 【賛助会】お楽しみチームマッチ
- 8/26(木) 【賛助会】ルクルブ対抗戦

### 9月期

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

- ★ 9/17(火) 翌月期の振替予約開始日
- 9/7(土) 【賛助会】LPJ
- 9/23(祝) かしわスポーツフェスティバル