

# レッスンタイムテーブル

## 2024年 8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			里見 2D	倉持 4D	市川 4SLプラス			倉持 2D	松田祐 3D	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	樗木 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	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	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	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	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

# レッスンタイムテーブル

## 2024年 9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			里見 2D	倉持 4D	市川 4SLプラス			倉持 2D	松田祐 3D	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	樗木 6DL		稲葉 3D	倉持 5D	生島 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	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	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	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	釜井 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	釜井 1D	古谷 3D									17:00- 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

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たします

インドア	月				火			
9:00 ~10:30	3D 市川 オープニング	5D 谷田 サービス&リターンの強化			1D 市川 サービス・リターン	4D 折笠 平行陣の強化		
10:40 ~12:10	1D 市川 サービス・リターン	2D 土屋 空いてるところを狙う	3D 釜井 平行陣vs雁行陣	4D 牛島 サービス&リターンからの展開	1D 折笠 ネットプレーでポイントをとろう	3D 大石 ポレー対ストローク	4DL 市川 オープニング	4D 里見 基本練習
12:40 ~14:10	はじめて 牛島 サーブの基礎	3D 土屋 空いてるところを狙う	4DL 折笠 平行陣の強化		2D 里見 基本練習	4D 倉持 サービスリターン	4SL 市川 サービス・リターンからの展開	
14:20 ~15:50	2D 松田玲 ポレーのコントロール	3DL 樗木 基本戦術	4D 古中 ネットプレイ②	5D 谷田 サービス&リターンからの展開	2D 大石 グランドストローク	4D 里見 基本練習+SPL	5D 倉持 サービスリターン	6DL 樗木 雁行対平行
20:10 ~21:40					4D 松田 雁行対平行	5D 古中 ネットプレイ②		
21:50 ~23:20					4D 古中 ネットプレイ②	5D 谷田 雁行vs平行	5Dプラス 佐々木 サーブ・リターン	

インドア	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見 基本練習+SPL	4D 佐藤 サービス&スマッシュ			3D 松田祐 雁行陣対平行陣の基本を徹底	3D 小野崎 弱点強化	4D 釜井 平行陣の基本	
10:40 ~12:10	2D 里見 基本練習	3D 古谷 スライス&ポレー	5D 佐藤 バックハンドアンダースピン	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 ポレーストローク	4D 釜井 雁行陣→平行陣	4DL 小野崎 ストローク バッグサイド
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	シニア 古谷 デッドゾーンでのプレー		2D 市川 サービス・リターン	3D 古谷 ファーストポレー	4D 倉持 サービスリターン	6D 小野崎 弱点強化
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 サービスリターン	6D 小林 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 ネットプレー	4D 釜井 平行陣の基本	
20:10 ~21:40	2D 古中 ネットプレイ②	3D 古谷 ファーストポレー	6Dプラス 小林 ベースラインプレー ボールの質		4D 牛島 サービス&リターンからの展開	5Dプラス 里見 基本練習+ゲーム 多め		
21:50 ~23:20	2D 古中 ネットプレイ②				3Sプラス 里見 シングルス基本練習	5Dプラス 牛島 サービス&リターンからの展開		

インドア	金			
9:00 ~10:30	3D 大石 ポレー対ストローク	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 ポレーストローク	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 ポレーストローク	3D 折笠 ネットプレーのスキルアップ	4DL 釜井 平行陣vs雁行陣
14:20 ~15:50	3D 松田玲 ポレーのコントロール	4D 倉持 サービスリターン	4D 牛島 サービス&リターンからの展開	
20:10 ~21:40	1D 松田玲 ポレーのコントロール	3D 牛島 サービス&リターンからの展開	4D 釜井 平行陣vs雁行陣	

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 スマッシュのコントロール	6D 古中 ネットプレイ②	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 ボレーのコントロール	4D 市川 オープニング	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 クロス、ストレートの打ち分け	4D 里見 基本練習	5D 牛島 サービス&リターンからの展開		3D 古谷 ファーストボレー	3-4W 倉持 オープニング
15:10 ~16:40	1D 古谷 ネットプレー	3D 小林 ベースラインプレー5つの戦術	4D 折笠 平行陣の強化		4S 古中 ネットプレイ②	3-4W 倉持 オープニング
20:10 ~21:40	1D 牛島 サーブの基礎	3D 古谷 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 球種&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 サービス&リターンからの展開	5D 釜井 平行陣vs雁行陣	1-2W 市川 ゲーム形式	
11:50 ~13:20	2D 折笠 相手の時間を奪う	3D 関根 球種&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 平行陣の基本		1-2W 松田玲 チェアワーク	3-4W 佐藤 ゲームに向けて
13:30 ~15:00	1D 里見 セミプライベートレッスン	2D 市川 サービス・リターン	4D 佐藤 後ろでのノーバウンドの処理	5D 牛島 サービス&リターンからの展開	4Sプラス 松田玲 ボレーのコントロール		
15:10 ~16:40	3D 関根 球種&形式練習	4D 古中 ネットプレイ②	4DL 折笠 平行陣の強化	5D 釜井 平行陣vs雁行陣	6Sプラス 谷田 タイミングをずらす		
						5-6W 佐藤 ゲームの調整	←16:50~18:20

### 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
<del>9/23</del> 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
- 9/28(土) 雑賀杯TTC予選

### 10月期

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

- ★ 10/15(火) 翌月期の振替予約開始日
- 10/ 5(土) 【賛助会】LPJ