



アダルトプログラム
10~11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 平行陣	5D 谷田 サービス&リターン の強化			1D 市川 ネットプレー	4D 折笠 平行陣の強化		
10:40 ~12:10	1D 市川 ネットプレー	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 タイミングの違う ストローク	1D 折笠 ネットプレーで ポイントをとろう	3D 大石 ボレー対ストローク	4DL 市川 平行陣	4D 里見 基本練習
12:40 ~14:10	はじめて 牛島 ストローク	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 平行陣	3DL 樗木 基本戦術	4D 古中 オープニング	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 戦術(主導権を握る)
20:10 ~21:40					4D 松田 平行陣の戦い方	5D 古中 オープニング		
21:50 ~23:20					4D 古中 オープニング	5D 谷田 雁行vs平行	5Dプラス 佐々木 平行陣	

インドア	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見 基本練習+SPL	4D 佐藤 ゲームの中で反省			3D 松田祐 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&ボレー	5D 佐藤 バックハンドのレシーブ	6D 松田祐 平行陣の戦い方	1D 谷田 基礎の向上	3D 倉持 ボレーストローク	4D 釜井 雁行陣vs平行陣	4DL 小野崎 ストローク、バグサイド
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 デッドゾーンでのブ レー		2D 市川 ネットプレー	3D 古谷 ファーストボレー	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 牛島 タイミングの違う ストローク		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 サーブとリターン	3D 古谷 ファーストボレー	6Dプラス 小林 ベースラインプレー フットワーク強化		4D 牛島 タイミングの違う ストローク	5Dプラス 里見 基本練習+ゲーム 多め		
21:50 ~23:20	2D 古中 サーブとリターン				3Sプラス 里見 シングルス基本練習	5Dプラス 牛島 タイミングの違う ストローク		

インドア	金			
9:00 ~10:30	3D 大石 ボレー対ストローク	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 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(主導権を握る)
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 釜井 平行陣vs雁行陣
14:20 ~15:50	3D 松田玲 平行陣	4D 倉持 サービスリターン	4D 牛島 タイミングの違う ストローク	
20:10 ~21:40	1D 松田玲 平行陣	3D 牛島 タイミングの違う ストローク	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(主導権を握る)	5DLロング 樗木 戦術(主導権を握る)

TTCコーチはお客様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

	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 アプローチボレーor スイングボレー	6D 古中 オープニング	4D 佐々木 平行陣	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 平行陣	5D 樽木 戦術(主導権を握る)	5Sプラス 折笠 ショットの質を 上げる		
13:30 ~15:00	3D 佐藤 平行陣に挑戦	4D 里見 基本練習	5D 釜井 平行陣vs雁行陣		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 ネットプレー基本戦術	4D 折笠 平行陣の強化		4S 古中 オープニング	3-4W 倉持 オープニング	
20:10 ~21:40	1D 釜井 基本戦術	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 スペース&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 タイミングの違う ストローク	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 スペース&形式練習	4D 松田祐 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 ストローク	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 ネットプレー	4D 佐藤 ボレー&ボレー	5D 牛島 タイミングの違う ストローク	4Sプラス 松田玲 ダウンザライン		
15:10 ~16:40	3D 関根 スペース&形式練習	4D 古中 オープニング	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