

# レッスンタイムテーブル

## 2024年 11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	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	牛島 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	初めてテニスをされる方を 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 楽しみます

※ 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

### 11月期

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

★ 11/15(金) 翌月期の振替予約開始日

11/ 2(土) 【賛助会】LPJ

11/14(木) 【賛助会】お楽しみチームマッチ

11/23(祝) 【スクール】 試打会

### 12月期

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

★ 12/15(日) 翌月期の振替予約開始日

12/ 7(土) 【賛助会】LPJ

12/8(日)  
【スクール】 KAZUKO CUP 本戦

12/15(日)

12/12(木) 【賛助会】お楽しみチームマッチ

12/22(日) 【スクール】 KAZUKO CUP 予備日

12/28(土) 【スクール】 年忘れチャリティーダブルス

### 1月期

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

★ 1/20(月) 翌月期の振替予約開始日

1/ 3(金) 【賛助会】初打ち

1/16(木) 【賛助会】お楽しみチームマッチ

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 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&ロブ	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 バックサイド
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 ネットプレー	3D 古谷 スライス&ロブ	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 サーフ&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 リターン	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 スライス	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 スライス	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きます

	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	4D 折笠	5D 佐藤	6D 古中	4D 佐々木	1-2W 倉持	
	基本練習	平行陣の強化	アプローチボレーorスイングボレー	オープニング	平行陣	サービスリターン	
11:50 ～13:20	2D 里見	3D 松田玲	4D 市川	5D 樽木	5Sプラス 折笠		
	基本練習	平行陣	平行陣	戦術(主導権を握る)	ショットの質を上げる		
13:30 ～15:00	3D 佐藤	4D 里見	5D 釜井		3D 古谷	3-4W 倉持	
	平行陣に挑戦	基本練習	平行陣vs雁行陣		スライス&ロブ	オープニング	
15:10 ～16:40	1D 古谷	3D 小林	4D 折笠		4S 古中	3-4W 倉持	
	ネットプレー	ネットプレー基本戦術	平行陣の強化		オープニング	オープニング	
20:10 ～21:40	1D 釜井	3D 古谷					
	基本戦術	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	4D 折笠	5D 長塚	6D 牛島	5D 釜井	1-2W 市川	
	スペース&形式練習	平行陣の強化	アプローチショット&ボレー	タイミングの違うストローク	平行陣vs雁行陣	ゲーム形式	
11:50 ～13:20	2D 折笠	3D 関根	4D 松田祐	4D 釜井		1-2W 松田玲	3-4W 佐藤
	相手の時間を奪う	スペース&形式練習	平行陣に必要なテクニックと戦術	平行陣の基本		ストローク	ゲームに向けて
13:30 ～15:00	1D 里見	2D 市川	4D 佐藤	5D 牛島	4Sプラス 松田玲		
	セミプライベートレッスン	ネットプレー	ボレー&ボレー	タイミングの違うストローク	ダウンザライン		
15:10 ～16:40	3D 関根	4D 古中	4DL 折笠	5D 釜井	6Sプラス 谷田		
	スペース&形式練習	オープニング	平行陣の強化	平行陣vs雁行陣	タイミングをずらす		
						5-6W 佐藤	←16:50～18:20
						ゲームの調整	