

TTCコーチはお客様の向上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 平行陣の強化	5D 谷田 サービス&リターン の強化			1D 市川 基本練習	4D 折笠 平行陣の強化		
10:40 ~12:10	1D 市川 基本練習	2D 土屋 空いているところを狙う	3D 釜井 雁行陣の戦術	4D 牛島 ネットプレーを絡めた 戦術	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 平行陣の強化	4D 里見 基本練習
12:40 ~14:10	はじめて 牛島 ネットプレー	3D 土屋 空いているところを狙う	4DL 折笠 平行陣の強化		2D 里見 基本練習	4D 倉持 戦術	4SL 市川 攻めと守りの判断	
14:20 ~15:50	2D 松田玲 色々な種類の ショットを使おう	3DL 樗木 ポジショニング	4D 古中 スポーツ科学セミナー フィードバック	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 戦術	6DL 樗木 技術力アップ
20:10 ~21:40					4D 松田 平行陣の戦い方	5D 古中 スポーツ科学セミナー フィードバック		
21:50 ~23:20					4D 古中 スポーツ科学セミナー フィードバック	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 ハイボレーをしっかり 決めよう			3D 松田祐 平行陣の基本を徹底	3D 小野崎 弱点強化	4D 釜井 雁行陣→平行陣	
10:40 ~12:10	2D 里見 基本練習	3D 古谷 オープンコートを進め る	5D 佐藤 高い打点で打とう	6D 松田祐 平行陣の戦い方	1D 谷田 基礎の向上	3D 倉持 戦術	4D 釜井 平行陣の戦術	4DL 小野崎 ストローク バックサイド
12:40 ~14:10	2D 倉持 戦術練習	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 雁行陣と平行陣	3D 古谷 オープンコートを進め る	4D 倉持 戦術	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 戦術	6D 牛島 ネットプレーを絡めた 戦術		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 雁行陣→平行陣	
20:10 ~21:40	2D 古中 スポーツ科学セミナー フィードバック	3D 古谷 オープンコートを進め る	6Dプラス 小林 ディフェンス・ニュートラ ル・オフェンス強化		4D 牛島 ネットプレーを絡めた 戦術	5Dプラス 里見 基本練習+ゲーム 多め		
21:50 ~23:20	2D 古中 スポーツ科学セミナー フィードバック				3Sプラス 里見 シングルス基本練習	5Dプラス 牛島 ネットプレーを絡めた 戦術		

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 スライスとボレー	3D 倉持 戦術	3D 長塚 5本以上 ラリーを繋げる	4DL 樗木 技術力アップ
12:40 ~14:10	2D 古谷 スライスとボレー	3D 倉持 戦術	3D 折笠 ネットプレーの スキルアップ	4DL 釜井 雁行陣→平行陣
14:20 ~15:50	3D 松田玲 色々な種類の ショットを使おう	4D 倉持 戦術	4D 牛島 ネットプレーを絡めた 戦術	
20:10 ~21:40	1D 松田玲 色々な種類の ショットを使おう	3D 牛島 ネットプレーを絡めた 戦術	4D 釜井 雁行陣→平行陣	

アウトドア	火	水
10:40 ~12:25	4DLロング 樗木 技術力アップ	5DLロング 樗木 技術力アップ

TTCコーチはお客様の向上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 平行陣の強化	6D 古中 スポーツ科学セミナー フィードバック	4D 佐々木 平行陣	1-2W 倉持 戦術練習	
11:50 ~13:20	2D 里見 基本練習	3D 松田玲 色々な種類の ショットを使おう	4D 市川 平行陣の強化	5D 樺木 戦術パターン	5Sプラス 折笠 ショットの質を上げる		
13:30 ~15:00	3D 佐藤 ポジショニング	4D 里見 基本練習	5D 釜井 雁行陣→平行陣		3D 古谷 オープンコートを攻める	3-4W 倉持 戦術	
15:10 ~16:40	1D 古谷 ネットプレー	3D 小林 ディフェンス・ニュートラル・オフェンスの理解	4D 折笠 平行陣の強化		4S 古中 スポーツ科学セミナー フィードバック	3-4W 倉持 戦術	
20:10 ~21:40	1D 釜井 ボレー強化	3D 古谷 オープンコートを攻める					

	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 スタンス&リターン	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 ネットプレーを絡めた 戦術	5D 釜井 雁行陣の戦術	1-2W 市川 チェアワーク	
11:50 ~13:20	2D 折笠 相手の時間を奪う	3D 関根 スタンス&リターン	4D 松田祐 平行陣に必要なテク ニックと戦術	4D 釜井 雁行陣→平行陣		1-2W 松田玲 チェアワーク	3-4W 佐藤 ウイニングショット強化
13:30 ~15:00	1D 里見 セミプライベートレッスン	2D 市川 雁行陣と平行陣	4D 佐藤 色々なボレー	5D 牛島 ネットプレーを絡めた 戦術	4Sプラス 松田玲 色々な種類の ショットを使おう		
15:10 ~16:40	3D 関根 スタンス&リターン	4D 古中 スポーツ科学セミナー フィードバック	4DL 折笠 平行陣の強化	5D 釜井 雁行陣の戦術	6Sプラス 谷田 タイミングをずらす		
						5-6W 佐藤 来年シーズンに向けて	←16:50~18:20