

レッスンタイムテーブル

2024年 12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	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	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

レッスンタイムテーブル

2025年 1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	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

1月期

月	火	水	木	金	土	日
			12/19	12/20	12/21	12/22
12/23	12/24	12/25 休講日	12/26 休講日	12/27 休講日	12/28 休講日	12/29 休講日
12/30 休講日	12/31 休講日	1/1 休講日	1/2 休講日	1/3 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

2月期

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

★ 2/20(木) 翌月期の振替予約開始日

2/1(土) 【賛助会】LPJ

3月期

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

★ 3/20(木) 翌月期の振替予約開始日

3/1(土) 【賛助会】LPJ

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

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
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