

# レッスンタイムテーブル

## 2025年 2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