

レッスンタイムテーブル

2025年 3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

レッスンタイムテーブル

2025年 4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 | 釜井 3D | 谷田 5D | | 稲葉 5-6W | OUT | 釜井 1D | 折笠 4D | | | OUT | 里見 3D | 佐藤孝 4D | | | OUT |
| 10:40 ~12:10 | 松田玲 1D | 土屋 2D | 釜井 3D | 牛島 4D | | 折笠 1D | 大石 3D | 釜井 4DL | 里見 4D | 樗木 4DLロング | 里見 2D | 古谷 3D | 佐藤孝 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 | 釜井 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 | 生島 2D | 古谷 3D | 倉持 4D | 小野崎 6D | | 古谷 2D | 倉持 3D | 折笠 3D | 佐藤優 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 | 佐藤優 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 折笠 5-6W | OUT | OUT | | | | | | OUT | OUT |
| 10:10 ~11:40 | 里見 3D | 折笠 4D | 佐藤孝 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 | 松田玲 1-2W | |
| 11:50 ~13:20 | 里見 2D | 松田玲 3D | 釜井 4D | 樗木 5D | 折笠 5Sプラス | | 折笠 2D | 関根 3D | 松田祐 4D | 釜井 4D | 古澤 1-2W | 佐藤孝 3-4W | |
| 13:30 ~15:00 | 佐藤孝 3D | 里見 4D | 釜井 5D | | 古谷 3D | 倉持 3-4W | 里見 1D | 生島 2D | 佐藤孝 4D | 谷田 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- 佐藤孝 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

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 サーブ&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 |

3月期

月 火 水 木 金 土 日
3/ 1 3/ 2

★ 3/20(木) 翌月期の振替予約開始日

| | | | | | | |
|------|------|------|-------|------|------|------|
| 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/ 1 (土) 【賛助会】LPJ

3/13(木) 【賛助会】お楽しみチームマッチ
(屋の練習会はありません)

3/22(土) 【オープン】TTCミックスダブルスチームマッチ

3/23(日) 【スクール】TTCミックスダブルスチームマッチ
【賛助会】(3D以下/4D以上)

4月期

月 火 水 木 金 土 日
~~4/ 1 4/ 2~~
休講日 休講日

★ 4/20(日) 翌月期の振替予約開始日

| | | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|------|------|------|-------|
| 4/ 7 | 4/ 8 | 4/ 9 | 4/10 | 4/11 | 4/12 | 4/13 |
| 4/ 7 | 4/ 8 | 4/ 9 | 4/10 | 4/11 | 4/12 | 4/13 |
| 4/14 | 4/15 | 4/16 | 4/17 | 4/18 | 4/19 | ★4/20 |
| 4/21 | 4/22 | 4/23 | 4/24 | 4/25 | 4/26 | 4/27 |
| 4/28 | 4/29 | 4/30 | | | | |

4/ 5 (土) 【賛助会】LPJ

4/27(日) ヴァンヴェール

5月期

月 火 水 木 金 土 日
5/ 1 5/ 2 5/ 3 ~~5/ 4~~
休講日

★ 5/20(火) 翌月期の振替予約開始日

| | | | | | | |
|-----------------|-----------------|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 5/ 5 | 5/ 6 | 5/ 7 | 5/ 8 | 5/ 9 | 5/10 | 5/11 |
| 5/ 5 | 5/ 6 | 5/ 7 | 5/ 8 | 5/ 9 | 5/10 | 5/11 |
| 5/12 | 5/13 | 5/14 | 5/15 | 5/16 | 5/17 | 5/18 |
| 5/12 | 5/13 | 5/14 | 5/15 | 5/16 | 5/17 | 5/18 |
| 5/19 | ★5/20 | 5/21 | 5/22 | 5/23 | 5/24 | 5/25 |
| 5/26 | 5/27 | 5/28 | 5/29 | 5/30 | 5/31 | 6/ 1 |
| 6/ 2 | 6/ 3 | 6/ 4 | 6/ 5 | 6/ 6 | 6/ 7 | 6/ 8 |

5/ 4(祝) 【スクール】TTCチャンピオンシップス
【賛助会】

5/ 6(祝) 試打会