

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 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	谷田		稲葉	OUT	釜井	折笠			OUT	里見	佐藤孝			OUT
	3D	5D		5-6W		1D	4D				3D	4D			
10:40 ~12:10	松田玲	土屋	釜井	牛島		折笠	大石	釜井	里見	樗木	里見	古谷	佐藤孝	松田祐	樗木
	1D	2D	3D	4D		1D	3D	4DL	4D	4DLロング	2D	3D	5D	6D	5DLロング
12:40 ~14:10	生島	土屋	折笠			里見	倉持	釜井			倉持	松田祐	古谷		
	はじめて	3D	4DL			2D	4D	4SLプラス			2D	3D	シニア		
14:20 ~15:50	松田玲	樗木	古中	谷田		大石	里見	倉持	樗木		稲葉	倉持	牛島		
	2D	3DL	4D	5D		2D	4D	5D	6DL		3D	5D	6D		
20:10 ~21:40						松田祐	古中				古中	古谷	小林		
						4D	5D				2D	3D	6Dプラス		
21:50 ~23:20						古中	谷田	佐々木			古中				
						4D	5D	5Dプラス			2D				

	木					金				
9:00 ~10:30	松田祐	小野崎	釜井	6:00-7:30 谷田	OUT	大石	折笠			OUT
	3D	3D	4D	5-6W		3D	3D			
10:40 ~12:10	谷田	倉持	釜井	小野崎		古谷	倉持	長塚	樗木	
	1D	3D	4D	4DL		1D	3D	3D	4DL	
12:40 ~14:10	生島	古谷	倉持	小野崎		古谷	倉持	折笠	佐藤優	
	2D	3D	4D	6D		2D	3D	3D	4DL	
14:20 ~15:50	小林	谷田	釜井			松田玲	倉持	牛島		
	はじめて	3D	4D			3D	4D	4D		
20:10 ~21:40	牛島	里見				松田玲	牛島	佐藤優		
	4D	5Dプラス				1D	3D	4D		
21:50 ~23:20	里見		牛島							
	3Sプラス		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	OUT	OUT						OUT	OUT
				5-6W									
10:10 ~11:40	里見	折笠	佐藤孝	古中	佐々木	倉持	関根	折笠	長塚	牛島	釜井	松田玲	
	3D	4D	5D	6D	4D	1-2W	4D	4D	5D	6D	5D	1-2W	
11:50 ~13:20	里見	松田玲	釜井	樗木	折笠		折笠	関根	松田祐	釜井	古澤	佐藤孝	
	2D	3D	4D	5D	5Sプラス		2D	3D	4D	4D	1-2W	3-4W	
13:30 ~15:00	佐藤孝	里見	釜井		古谷	倉持	里見	生島	佐藤孝	谷田	松田玲		
	3D	4D	5D		3D	3-4W	1D	2D	4D	5D	4Sプラス		
15:10 ~16:40	古谷	小林	折笠		古中	倉持	関根	古中	折笠	釜井	谷田		
	1D	3D	4D		4S	3-4W	3D	4D	4DL	5D	6Sプラス		
20:10 ~21:40	釜井	古谷									17:00- 佐藤孝		
	1D	3D									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



アダルトプログラム 4~5月期 レッスンテーマ

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きます

インドア	月				火			
9:00 ~10:30	3D 稲葉 平行陣の強化	5D 谷田 雁行vs平行			1D 釜井 ラリーを続ける	4D 折笠 平行陣の強化		
10:40 ~12:10	1D 稲葉 基本練習	2D 土屋 空いてるところを狙う	3D 釜井 ストロークを使った戦術	4D 牛島 雁行陣の攻防	1D 折笠 ネットプレー基本	3D 大石 ボレー対ストローク	4DL 釜井 ストロークを使った戦術	4D 里見 基本練習
12:40 ~14:10	3D 土屋 空いてるところを狙う	4DL 折笠 平行陣の戦術			2D 里見 基本練習	4D 倉持 ロブの展開	4SL 釜井 トップスピンを使った戦術	
14:20 ~15:50	2D 松田玲 サーブリターン	3DL 樗木 平行陣の戦術	4D 古中 ベースラインプレイ	5D 谷田 雁行vs平行	2D 大石 グランドストローク	4D 里見 基本練習+SPL	5D 倉持 ロブの展開	6DL 樗木 ポイント獲得パターンを作る
20:10 ~21:40					4D 松田祐 平行陣VS雁行陣の戦い方	5D 古中 ベースラインプレイ		
21:50 ~23:20					4D 古中 ベースラインプレイ	5D 谷田 雁行vs平行	5Dプラス 佐々木 ストロークを極める	

インドア	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見 基本練習+SPL	4D 佐藤 高い打点			3D 松田祐 平行陣VS雁行陣の基本徹底	3D 小野崎 弱点強化	4D 釜井 ストロークを使った戦術	
10:40 ~12:10	2D 里見 基本練習	3D 古谷 短いボールで攻める	5D 佐藤 ベースラインでの攻撃	6D 松田祐 平行陣VS雁行陣の戦い方	1D 谷田 基礎の向上	3D 倉持 ロブの展開	4D 釜井 ボレーのコントロール強化	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 平行陣VS雁行陣の戦い方	シニア 古谷 短いボールで攻める		2D 牛島 ストロークから始まる攻撃	3D 古谷 短いボールで攻める	4D 倉持 ロブの展開	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 ロブの展開	6D 牛島 雁行陣の攻防		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 戦術練習	4D 釜井 ストロークを使った戦術	
20:10 ~21:40	2D 古中 ベースラインプレイ	3D 古谷 短いボールで攻める	6Dプラス 小林 ベースラインプレー攻守		4D 牛島 雁行陣の攻防	5Dプラス 里見 基本練習+ゲーム多め		
21:50 ~23:20	2D 古中 ベースラインプレイ				3Sプラス 里見 シングルス基本練習	5Dプラス 牛島 雁行陣の攻防		

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 ロブの展開	3D 長塚 ラリー&アプローチ&ボレー	4DL 樗木 ロブ&スマッシュ強化
12:40 ~14:10	2D 古谷 スライスとボレー	3D 倉持 ロブの展開	3D 折笠 ネットプレーのスキルアップ	4DL 佐藤優 前衛の動き方
14:20 ~15:50	3D 松田玲 サーブリターン	4D 倉持 ロブの展開	4D 牛島 雁行陣の攻防	
20:10 ~21:40	1D 松田玲 サーブリターン	3D 牛島 雁行陣の攻防	4D 佐藤優 前衛の動き方	

アウトドア	火	水
10:40 ~12:25	4DLロング 樗木 ロブ&スマッシュ強化	5DLロング 樗木 ロブ&スマッシュ強化

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 ネットプレー ボールコントロール	5D 佐藤 ポレーポレー	6D 古中 ベースラインプレイ	4D 佐々木 ストロークを極める	1-2W 倉持 チェアワーク
11:50 ~13:20	2D 里見 基本練習	3D 松田玲 サーブリターン	4D 釜井 ストロークを 使った戦術	5D 樽木 ロブ&スマッシュ強化	5Sプラス 折笠 テンポを上げる	
13:30 ~15:00	3D 佐藤 積極的に前に	4D 里見 基本練習	5D 釜井 ストロークを 使った戦術		3D 古谷 短いボールで攻める	3-4W 倉持 戦術
15:10 ~16:40	1D 古谷 ネットプレー	3D 小林 ベースラインプレー 攻守	4D 折笠 平行陣 ボールコントロール		4S 古中 ベースラインプレイ	3-4W 倉持 戦術
20:10 ~21:40	3D 古谷 ストロークの安定					

	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 ポジション&形式	4D 折笠 平行陣の強化 ボールコントロール	5D 長塚 アプローチショット &ポレー+サーブ&ポ レー	6D 牛島 雁行陣の攻防	5D 釜井 ストロークを 使った戦術	1-2W 松田玲 サーブリターン	
11:50 ~13:20	2D 折笠 狙いを持ってラリー	3D 関根 ポジション&形式	4D 松田祐 平行陣VS雁行陣の戦 い方	4D 釜井 雁行陣の戦術		1-2W 古澤 ラリーラリーアタック	3-4W 佐藤
13:30 ~15:00	1D 里見 セミプライベートレッ スン	2D 牛島 ストロークから始まる 攻撃	4D 佐藤 高い打点	5D 谷田 雁行vs平行	4Sプラス 松田玲 サーブリターン		
15:10 ~16:40	3D 関根 ポジション&形式	4D 古中 ベースラインプレイ	5D 釜井 雁行陣の戦術		6Sプラス 谷田 ニュートラルでプレッ シャーをかける		
						5-6W 佐藤 ゲームからの反省	←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~~ 4/ 3 4/ 4 4/ 5 4/ 6
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/ 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
休講日	休講日					
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
			休講日	休講日	休講日	休講日
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