

レッスンタイムテーブル

2025年 11月期 アダルト プログラム

	月					火					水				
9:00 ~10:30	稲葉 3D	谷田 5D			OUT	釜井 1D	折笠 4D			OUT	里見 3D	佐藤孝 4D			OUT
10:40 ~12:10	稲葉 1D	土屋 2D	釜井 3D	松田玲 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	松田玲 6D	樗木 5DLロング
12:40 ~14:10	土屋 3D	折笠 4DL				里見 2D	倉持 4D	釜井 4SLプラス			倉持 2D	稲葉 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	松田祐 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	佐藤優 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	佐藤優 4D	9:00-10:30 谷田 5-6W	OUT	大石 3D	折笠 3D			OUT
10:40 ~12:10	谷田 1D	倉持 3D	佐藤優 4D	小野崎 4DL		古谷 1D	倉持 3D	長塚 3D	樗木 4DL	
12:40 ~14:10	佐藤優 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	稲葉 4D		
20:10 ~21:40	釜井 4D	里見 5Dプラス				松田玲 1D	稲葉 3D	佐藤優 4D		
21:50 ~23:20	里見 3Sプラス		釜井 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 稲葉 5-6W	OUT	OUT					OUT	OUT
10:10 ~11:40	里見 3D	折笠 4D	稲葉 5D	古中 6D		倉持 1-2W	関根 4D	折笠 4D	長塚 5D	松田祐 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	佐藤優 4D	釜井 4D	古澤 1-2W	佐藤孝 3-4W
13:30 ~15:00	稲葉 3D	里見 4D	釜井 5D		古谷 3D	倉持 3-4W	里見 1D	佐藤優 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	釜井 5D		谷田 6Sプラス	
20:10 ~21:40	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

レッスンタイムテーブル

2025年 12月期 アダルト プログラム

	月					火					水				
9:00 ~10:30	稲葉 3D	谷田 5D			OUT	釜井 1D	折笠 4D			OUT	里見 3D	佐藤孝 4D			OUT
10:40 ~12:10	稲葉 1D	土屋 2D	釜井 3D	松田玲 4D		折笠 1D	大石 3D	釜井 4DL	里見 4D	樗木 4DL <small>ロング</small>	里見 2D	古谷 3D	佐藤孝 5D	松田玲 6D	樗木 5DL <small>ロング</small>
12:40 ~14:10	土屋 3D	折笠 4DL				里見 2D	倉持 4D	釜井 4SLプラス			倉持 2D	稲葉 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	松田祐 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	佐藤優 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	佐藤優 4D	9:00-10:30 谷田 5-6W	OUT	大石 3D	折笠 3D			OUT
10:40 ~12:10	谷田 1D	倉持 3D	佐藤優 4D	小野崎 4DL		古谷 1D	倉持 3D	長塚 3D	樗木 4DL	
12:40 ~14:10	佐藤優 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	稲葉 4D		
20:10 ~21:40	釜井 4D	里見 5Dプラス				松田玲 1D	稲葉 3D	佐藤優 4D		
21:50 ~23:20	里見 3Sプラス		釜井 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 稲葉 5-6W	OUT	OUT					OUT	OUT
10:10 ~11:40	里見 3D	折笠 4D	稲葉 5D	古中 6D		倉持 1-2W	関根 4D	折笠 4D	長塚 5D	松田祐 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	佐藤優 4D	釜井 4D	古澤 1-2W	佐藤孝 3-4W
13:30 ~15:00	稲葉 3D	里見 4D	釜井 5D		古谷 3D	倉持 3-4W	里見 1D	佐藤優 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	釜井 5D		谷田 6Sプラス	
20:10 ~21:40	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を行います

インドア	月				火			
9:00 ~10:30	3D 稲葉 ネットプレーの挑戦	5D 谷田 ボレーの詰め!!			1D 釜井 雁行陣の戦術	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 ストロークでポイントを取る	4D 松田玲 ストローク	1D 折笠 ボレーでポイントを取る	3D 大石 ボレー対ストローク	4DL 釜井 ストロークでポイントを取る	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 ネットプレー強化			2D 里見 基本練習+SPL	4D 倉持 平行陣メイクと攻め	4SL 釜井 シチュエーションに応じた選球	
14:20 ~15:50	2D 松田玲 ストローク	3DL 榎木 基本の確認	4D 古中 平行陣と雁行陣	5D 谷田 ベースアップ	2D 大石 グランドストローク	4D 里見 基本練習+SPL	5D 倉持 平行陣メイクと攻め	6DL 榎木 基本の確認
20:10 ~21:40					4D 松田祐 平行陣の戦術&テクニック	5D 古中 平行陣と雁行陣		
21:50 ~23:20					4D 古中 平行陣と雁行陣	5D 佐藤 平行陣と雁行陣	5Dプラス 佐々木 ネットプレーの秋ポイントを取りきる	

インドア	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見 基本練習	4D 佐藤 ロブプレーヤーの対処			3D 松田祐 雁行陣と平行陣の基本戦術	3D 小野崎 弱点強化	4D 佐藤優 積極的に前へ	
10:40 ~12:10	2D 里見 基本練習	3D 古谷 リターン	5D 佐藤 低いボールの処理	6D 松田玲 ストローク	1D 谷田 ゲーム中での動き	3D 倉持 平行陣戦術	4D 佐藤優 積極的に前へ	4DL 小野崎 ストロークバックサイド
12:40 ~14:10	2D 倉持 平行陣中間ボレー	3D 稲葉 ネットへの移行	シニア 古谷 デッドゾーンを使う		2D 佐藤優 基礎練習ダブルスの動き	3D 古谷 リターン	4D 倉持 平行陣メイクと攻め	6D 小野崎 弱点強化
14:20 ~15:50	3D 稲葉 ネットへの移行	5D 倉持 平行陣メイクと攻め	6D 松田祐 平行陣の戦術&テクニック		はじめて 小林 1-2週目 ベーススライダプレー 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 オープニング	4D 釜井 ストロークでポイントを取る	
20:10 ~21:40	2D 古中 平行陣と雁行陣	3D 古谷 リターン	6Dプラス 小林 アグレッシブ ベーススライダプレー		4D 釜井 戦術練習	5Dプラス 里見 基本練習+ゲーム多め		
21:50 ~23:20	2D 古中 平行陣と雁行陣				3Sプラス 里見 シングルス基本練習	5Dプラス 釜井 戦術練習		

インドア	金			
9:00 ~10:30	3D 大石 ボレー対ストローク	3D 折笠 ネットプレー強化		
10:40 ~12:10	1D 古谷 スライス	3D 倉持 平行陣戦術	3D 長塚 ラリー&アプローチ&ボレー	4DL 榎木 基本の確認
12:40 ~14:10	2D 古谷 スライス	3D 倉持 平行陣戦術	3D 折笠 ネットプレー強化	4DL 佐藤優 平行陣と雁行陣
14:20 ~15:50	3D 松田玲 ストローク	4D 倉持 平行陣メイクと攻め	4D 稲葉 ネットプレー	
20:10 ~21:40	1D 松田玲 ストローク	3D 稲葉 平行陣とサーブ	4D 佐藤優 平行陣と雁行陣	

アウトドア	火	水
10:40 ~12:10	4DLロング 榎木 基本の確認	5DLロング 榎木 基本の確認

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きます

	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 相手の時間を奪う	5D 稲葉 平行陣 相手の時間を奪う	6D 古中 平行陣と雁行陣		1-2W 滄持 サーブリターン	
11:50 ～13:20	2D 里見 ゆっくりとGAME多め	3D 松田玲 ストローク	4D 釜井 ストロークでポイントを取る	5D 樽木 基本の確認	5Sプラス 折笠 ネットプレー強化		
13:30 ～15:00	3D 稲葉 ネットへの移行	4D 里見 基本練習	5D 釜井 ストロークでポイントを取る		3D 古谷 リターン	3-4W 滄持 サーブリターンからの戦術	
15:10 ～16:40	1D 古谷 スライスサーブ	3D 小林 相手の時間を奪う	4D 折笠 平行陣 相手の時間を奪う		4S 古中 オープニング後の展開	3-4W 滄持 サーブリターンからの戦術	
20:10 ～21:40	3D 古谷 セカンドサーブ						

	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	アウトドア
10:10 ～11:40	4D 関根 ポジション&形式	4D 折笠 サーブ・リターン	5D 長塚 アプローチショット &ボレー+サーブ&ボレー	6D 松田祐 平行陣の戦術&テクニック	5D 釜井 ストロークでポイントを取る	1-2W 松田玲 ストローク		
11:50 ～13:20	2D 折笠 ネットプレーを使って 相手を動かす	3D 関根 ポジション&形式	4D 佐藤優 積極的に前へ	4D 釜井 ストロークでポイントを取る		1-2W 古澤 ダブルスの戦術	3-4W 佐藤孝 ウイングショットを作る	
13:30 ～15:00	1D 里見 基本練習	2D 佐藤優 基礎練習 ダブルスの動き	4D 佐藤孝 グラウンドストロークでの 攻め	5D 谷田 ボレーの詰め!!	4Sプラス 松田玲 ストローク			
15:10 ～16:40	3D 関根 ポジション&形式	4D 古中 平行陣と雁行陣	5D 釜井 ストロークでポイントを取る		6Sプラス 谷田 V字コントロール			
						5-6W 佐藤孝 来シーズンに向けて	～16:50～18:20	

12月期

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

★ 12/15(月) 翌月期の振替予約開始日

12/6(土) 【賛助会】 LPJ

12/7・14・21(日) KAZUKO CUP

12/11(木) 【賛助会】 お楽しみチームマッチ

12/28(日) 年忘れチャリティーダブルス

1月期

月	火	水	木	金	土	日
			12/18	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(火) 翌月期の振替予約開始日

1/3(土) 【賛助会】 初打ち

1/15(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 休講日	2/6	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	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8

★ 2/20(金) 翌月期の振替予約開始日

2/7(土) 【賛助会】 LPJ