

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	稻葉 3D	谷田 5D			OUT	釜井 1D	折笠 4D			OUT	里見 3D	佐藤孝 4D			OUT
10:40 ~12:10	稻葉 1D	土屋 2D	釜井 3D	松田玲 4D		折笠 1D	大石 3D	釜井 4DL	里見 4D	橋木 4DLロング	里見 2D	古谷 3D	佐藤孝 5D	松田玲 6D	橋木 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	稻葉 3D	古谷 シニア		
14:20 ~15:50	松田玲 2D	橋木 3DL	古中 4D	谷田 5D		大石 2D	里見 4D	倉持 5D	橋木 6DL		稻葉 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	橋木 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	稻葉 4D		
20:10 ~21:40	釜井 4D	里見 5Dプラス				松田玲 1D	稻葉 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エアワーク・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コート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めます

※ Lの表記は女性限定クラスです  
※ プラスの表記は2面使用的のクラスです  
※ ロングの表記は105分のクラスです

	土					日					
			7:00-8:30 稻葉 5-6W	OUT	OUT				OUT	OUT	
10:10 ~11:40	里見 3D	折笠 4D	稻葉 5D	古中 6D		倉持 1-2W	関根 4D	折笠 4D	長塚 5D	松田祐 6D	
11:50 ~13:20	里見 2D	松田玲 3D	釜井 4D	橋木 5D	折笠 5Sプラス		折笠 2D	関根 3D	佐藤優 4D	釜井 4D	
13:30 ~15:00	稻葉 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	古澤 5D	
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  
2026年 1月期 アダルト プログラム

	月					火					水				
9:00 ~10:30	稻葉 3D	谷田 5D			OUT	釜井 1D	折笠 4D			OUT	里見 3D	佐藤孝 4D			OUT
10:40 ~12:10	稻葉 1D	土屋 2D	釜井 3D	松田玲 4D		折笠 1D	大石 3D	釜井 4DL	里見 4D	橋木 4DLロング	里見 2D	古谷 3D	佐藤孝 5D	松田玲 6D	橋木 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	稻葉 3D	古谷 シニア		
14:20 ~15:50	松田玲 2D	橋木 3DL	古中 4D	谷田 5D		大石 2D	里見 4D	倉持 5D	橋木 6DL		稻葉 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	渡辺 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	渡辺 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	渡辺 4D	小野崎 4DL		古谷 1D	倉持 3D	長塚 3D	橋木 4DL	
12:40 ~14:10	小林 2D	古谷 3D	倉持 4D	小野崎 6D		古谷 2D	倉持 3D	折笠 3D	松田玲 4DL	
14:20 ~15:50	里見 はじめて	谷田 3D	釜井 4D			松田玲 3D	倉持 4D	稻葉 4D		
20:10 ~21:40	釜井 4D	里見 5Dプラス				松田玲 1D	稻葉 3D	小林 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エアワーク・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コート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めます

※ Lの表記は女性限定クラスです  
※ プラスの表記は2面使用的のクラスです  
※ ロングの表記は105分のクラスです

	土					日					
			7:00-8:30 稻葉 5-6W	OUT	OUT				OUT	OUT	
10:10 ~11:40	里見 3D	折笠 4D	稻葉 5D	古中 6D		倉持 1-2W	関根 4D	折笠 4D	長塚 5D	松田祐 6D	
11:50 ~13:20	里見 2D	松田玲 3D	釜井 4D	橋木 5D	折笠 5Sプラス		折笠 2D	関根 3D	渡辺 4D	釜井 4D	
13:30 ~15:00	稻葉 3D	里見 4D	釜井 5D		古谷 3D	倉持 3-4W	里見 1D	渡辺 2D	佐藤孝 4D	古澤 5D	
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行います

インドア	月				火			
9:00 ~10:30	<b>3D 稲葉</b> ネットプレーの挑戦	<b>5D 谷田</b> ボレーの詰め！！			<b>1D 釜井</b> 雁行陣の戦術	<b>4D 折笠</b> 平行陣の強化		
10:40 ~12:10	<b>1D 稲葉</b> 基本練習	<b>2D 土屋</b> 空いてるところを狙う	<b>3D 釜井</b> ストロークでポイントを取る	<b>4D 松田玲</b> ストローク	<b>1D 折笠</b> ボレーでポイントを取る	<b>3D 大石</b> ボレー対ストローク	<b>4DL 釜井</b> ストロークでポイントを取る	<b>4D 里見</b> 基本練習
12:40 ~14:10	<b>3D 土屋</b> 空いてるところを狙う	<b>4DL 折笠</b> ネットプレー強化			<b>2D 里見</b> 基本練習+SPL	<b>4D 倉持</b> 平行陣メイクと攻め	<b>4SL 釜井</b> シチュエーションに応じた選球	
14:20 ~15:50	<b>2D 松田玲</b> ストローク	<b>3DL 横木</b> 基本の確認	<b>4D 古中</b> 平行陣と雁行陣	<b>5D 谷田</b> ベースアップ	<b>2D 大石</b> グランドストローク	<b>4D 里見</b> 基本練習+SPL	<b>5D 倉持</b> 平行陣メイクと攻め	<b>6DL 横木</b> 基本の確認
20:10 ~21:40					<b>4D 松田玲</b> 平行陣の戦術&テクニック	<b>5D 古中</b> 平行陣と雁行陣		
21:50 ~23:20					<b>4D 古中</b> 平行陣と雁行陣	<b>5D 佐藤</b> 平行陣と雁行陣	<b>5Dプラス 佐々木</b> 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	<b>3D 里見</b> 基本練習	<b>4D 佐藤</b> ロブブレーヤーの対処			<b>3D 松田玲</b> 雁行陣と平行陣の基本戦術	<b>3D 小野崎</b> 弱点強化	<b>4D 佐藤優</b> 積極的に前へ	
10:40 ~12:10	<b>2D 里見</b> 基本練習	<b>3D 古谷</b> リターン	<b>5D 佐藤</b> 低いボールン0処理	<b>6D 松田玲</b> ストローク	<b>1D 谷田</b> ゲームの中での動き	<b>3D 倉持</b> 平行陣戦術	<b>4D 佐藤優</b> 積極的に前へ	<b>4DL 小野崎</b> ストロークバッグサイド
12:40 ~14:10	<b>2D 倉持</b> 平行陣中間ボレー	<b>3D 稲葉</b> ネットへの移行	<b>3D 古谷</b> デッドゾーンを使う		<b>2D 佐藤優</b> 基礎練習ダブルスの動き	<b>3D 古谷</b> リターン	<b>4D 倉持</b> 平行陣メイクと攻め	<b>6D 小野崎</b> 弱点強化
14:20 ~15:50	<b>3D 稲葉</b> ネットへの移行	<b>5D 倉持</b> 平行陣メイクと攻め	<b>6D 松田玲</b> 平行陣の戦術&テクニック		<b>はじめて 小林</b> 1-2道目ベースラインプレー 3道目 ネットプレー 4道目 サーブ&ゲーム (オーブニング)	<b>3D 谷田</b> オープニング	<b>4D 釜井</b> ストロークでポイントを取る	
20:10 ~21:40	<b>2D 古中</b> 平行陣と雁行陣	<b>3D 古谷</b> リターン	<b>6Dプラス 小林</b> アグレッシブベースラインプレー		<b>4D 釜井</b> 戦術練習	<b>5Dプラス 里見</b> 基本練習+ゲーム多め		
21:50 ~23:20	<b>2D 古中</b> 平行陣と雁行陣				<b>3Sプラス 里見</b> シングルス基本練習	<b>5Dプラス 釜井</b> 戦術練習		

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

アウトドア	火	水
10:40 ~12:20	<b>4DLロング 横木</b> 基本の確認	<b>5DLロング 横木</b> 基本の確認

TTCコーチはお客様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行います

	土					車いす
	インドア	インドア	インドア	インドア	インドア	
10:10 ~11:40	<b>3D 里見</b>	<b>4D 折笠</b>	<b>5D 稲葉</b>	<b>6D 古中</b>		<b>1-2W: 滞特</b>
	基本練習	平行陣 相手の時間を奪う	平行陣 相手の時間を奪う	平行陣と雁行陣		サーブリターン
11:50 ~13:20	<b>2D 里見</b>	<b>3D 松田玲</b>	<b>4D 釜井</b>	<b>5D 棚木</b>	<b>5Sプラス: 折笠</b>	
	ゆっくりとGAME多め	ストローク	ストロークでポイントを取 る	基本の確認	ネットプレー強化	
13:30 ~15:00	<b>3D 稲葉</b>	<b>4D 里見</b>	<b>5D 釜井</b>		<b>3D: 古谷</b>	<b>3-4W: 滞特</b>
	ネットへの移行	基本練習	ストロークでポイントを取 る		リターン	サーブリターンからの戦 術
15:10 ~16:40	<b>1D 古谷</b>	<b>3D 小林</b>	<b>4D 折笠</b>		<b>4S: 古中</b>	<b>3-4W: 滞特</b>
	スライスサーブ	相手の時間を奪う	平行陣 相手の時間を奪う		オープニング後の 展開	サーブリターンからの戦 術
20:10 ~21:40	<b>3D 古谷</b>					
	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	インドア	
10:10 ~11:40	<b>4D 関根</b>	<b>4D 折笠</b>	<b>5D 長塚</b>	<b>6D 松田祐</b>	<b>5D: 釜井</b>	<b>1-2W: 松田玲</b>
	ポジション&形式	サーブ・リターン	アプローチショット &ボレー+サーブ&ボ レー	平行陣の戦術&テクニッ ク	ストロークでポイントを取 る	ストローク
11:50 ~13:20	<b>2D 折笠</b>	<b>3D 関根</b>	<b>4D 佐藤優</b>	<b>4D 釜井</b>		<b>1-2W: 古津</b>
	ネットプレーを使って 相手を動かす	ポジション&形式	積極的に前へ	ストロークでポイントを取 る		<b>3-4W: 佐藤幸</b>
13:30 ~15:00	<b>1D 里見</b>	<b>2D 佐藤優</b>	<b>4D 佐藤幸</b>	<b>5D 谷田</b>	<b>4Sプラス: 松田玲</b>	
	基本練習	基礎練習 ダブルスの動き	グラウンドストロークでの 攻め	ボレーの詰め！！	ストローク	
15:10 ~16:40	<b>3D 関根</b>	<b>4D 古中</b>	<b>5D 釜井</b>		<b>6Sプラス: 谷田</b>	<b>5-6W: 佐藤幸</b>
	ポジション&形式	平行陣と雁行陣	ストロークでポイントを取 る		両手コントロール	~16:50~18:20 来シーズンに向けて

### 1月期

月	火	水	木	金	土	日
12/22	12/23	12/24	12/18	12/19	12/20	12/21
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) 【贊助会】 初打ち

1/15(木) 【贊助会】 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) 【贊助会】 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(金) 翌月期の振替予約開始日

3/7(土) 【贊助会】 LPJ