

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