

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

2026年 2月期 アダルト プログラム

 2026/1/21
 UPDATE

	月					火					水				
9:00 ~10:30	稻葉 3D	佐々木 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	渡辺 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	古澤 5-6W	OUT	大石 3D	折笠 3D			OUT
10:40 ~12:10	佐々木 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	吉田 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	佐々木 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	折笠 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



アダルトプログラム
12~1月期 レッスンテーマ

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	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 松田祐 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 シミュレーションに応じた選球	
14:20 ~15:50	2D 松田祐 ストローク	3DL 横木 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 横木 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 ロブブレーヤーの対処			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 低いボールン0処理	6D 松田祐 ストローク	1D 谷田 ゲームの中での動き	3D 倉持 平行陣戦術	4D 佐藤優 積極的に前へ	4DL 小野崎 ストロークバッグサイド
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	3D 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 (オーバーニング)	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ラインプレー		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 横木 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 松田祐 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 松田祐 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 ~12:20	4DLロング 横木 基本の確認	5DLロング 横木 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	3D 里見	4D 折笠	5D 稲葉	6D 古中	アクトア	1-2W: 滞特
	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	2D 里見	3D 松田玲	4D 釜井	5D 棚木	5Sプラス・折笠	
	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	3D 稲葉	4D 里見	5D 釜井		3D 古谷	3-4W: 滞特
	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	1D 古谷	3D 小林	4D 折笠		4S 古中	3-4W: 滞特
	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	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	インドア	
10:10 ~11:40	4D 関根	4D 折笠	5D 長塚	6D 松田祐	アクトア	1-2W: 松田玲
	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	2D 折笠	3D 関根	4D 佐藤優	4D 釜井		1-2W: 古津
	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		3-4W: 佐藤幸 ダブルスの戦術 ワイニングショットを作ろう
13:30 ~15:00	1D 里見	2D 佐藤優	4D 佐藤幸	5D 谷田	5Sプラス・松田玲	
	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	3D 関根	4D 古中	5D 釜井		6Sプラス・谷田	5-6W: 佐藤幸
	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		V手コントロール	~16:50~18:20 来シーズンに向けて



アダルトプログラム
2~3月期 レッスンテーマ

TC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	3D 稲葉	5D 佐々木			1D 釜井	4D 折笠		
	ネットプレー	基礎の確認			雁行陣の戦術	平行陣の強化		
10:40 ~12:10	1D 稲葉	2D 土屋	3D 釜井	4D 松田玲	1D 折笠	3D 大石	4DL 釜井	4D 里見
	基本練習	空いてるところを狙う	ストロークでポイントを取る	リターン強化	ボレーでポイントを取る	ボレー対ストローク	ストロークでポイントを取る	基本練習
12:40 ~14:10	3D 土屋	4DL 折笠			2D 里見	4D 倉持	4SL 釜井	
	空いてるところを狙う	ネットプレー強化			基本練習+SPL	平行陣メイクと攻め	シチュエーションに応じた選球	
14:20 ~15:50	2D 松田玲	3DL 棚木	4D 古中	5D 渡辺	2D 大石	4D 里見	5D 倉持	6DL 棚木
	リターン強化	基本の確認	総合練習	攻撃的テニス	グランドストローク	基本練習+SPL	平行陣メイクと攻め	基本の確認
20:10 ~21:40					4D 松田祐	5D 古中		
					平行陣の戦術&テクニック	総合練習		
21:50 ~23:20					4D 古中	5D 渡辺	5D プラス 佐々木	
					総合練習	攻撃的テニス	春に向けて基礎の徹底	

インドア	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見	4D 佐藤			3D 松田祐	3D 小野崎	4D 渡辺	
	基本練習	角度を取ろう			雁行陣と平行陣の基本戦術	弱点強化	平行陣戦術	
10:40 ~12:10	2D 里見	3D 古谷	5D 佐藤	6D 松田玲	1D 佐々木	3D 倉持	4D 渡辺	4DL 小野崎
	基本練習	リターンダッシュ	サービス&スマッシュ	リターン強化	基礎の確認	平行陣戦術	平行陣戦術	ストロークパッケージ
12:40 ~14:10	2D 倉持	3D 稲葉	シニア 古谷		2D 小林	3D 古谷	4D 倉持	6D 小野崎
	平行陣中間ボレー	ネットプレー	デッドゾーンを使う		基礎技術と基本戦術	リターンダッシュ	平行陣メイクと攻め	弱点強化
14:20 ~15:50	3D 稲葉	5D 倉持	6D 松田祐		はじめて 里見	3D 吉田	4D 釜井	
	基本練習	平行陣メイクと攻め	対平行陣の崩し方		しっかり基本練習をしてイエローボールでゲームまで	ネットプレー強化	ストロークでポイントを取る	
20:10 ~21:40	2D 古中	3D 古谷	6D プラス 小林		4D 釜井	5D プラス 里見		
	総合練習	リターンダッシュ	アグレッシブベースラインプレー		戦術練習	基礎練習+ゲーム多め		
21:50 ~23:20	2D 古中				3S プラス 里見	5D プラス 釜井		
	総合練習				シングルス基本練習	戦術練習		

インドア	金			
9:00 ~10:30	3D 大石	3D 折笠		
	ボレー対ストローク	ネットプレー強化		
10:40 ~12:10	1D 古谷	3D 倉持	3D 長塚	4DL 棚木
	スライス	平行陣戦術	ラリー&アプローチ&ボレー	基礎の確認
12:40 ~14:10	2D 古谷	3D 倉持	3D 折笠	4DL 松田玲
	スライス	平行陣戦術	ネットプレー強化	リターン強化
14:20 ~15:50	3D 松田玲	4D 倉持	4D 稲葉	
	リターン強化	平行陣メイクと攻め	ネットプレー	
20:10 ~21:40	1D 松田玲	3D 稲葉	4D 小林	
	リターン強化	ネットプレー強化	相手の時間を奪う	

アウトドア	火	水
10:40 ~12:26	4DLロング 棚木	5DLロング 棚木
	基本の確認	基本の確認



アダルトプログラム
2~3月期 レッスンテーマ

TC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	アウトドア	アウトドア
10:10 ~11:40	3D 里見	4D 折笠	5D 稲葉	6D 古中		1-2W 倉持
	基本練習	平行陣 相手の時間を奪う	オフェンス	総合練習		サーブリターン
11:50 ~13:20	2D 里見	3D 松田玲	4D 釜井	5D 佐々木	5Sプラス 折笠	
	ゆっくりとGAME多め	リターン強化	ストロークでポイントを取る	基礎の確認	ネットプレー強化	
13:30 ~15:00	3D 稲葉	4D 里見	5D 釜井		3D 古谷	3-4W 倉持
	ネットプレー	基本練習	ストロークでポイントを取る		リターンダッシュ	サーブリターンからの戦術
15:10 ~16:40	1D 古谷	3D 小林	4D 折笠		4S 古中	3-4W 倉持
	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		総合練習	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
10:10 ~11:40	4D 関根	4D 折笠	5D 長塚	6D 松田祐	5D 釜井	1-2W 松田玲
	スペース＆リターン	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	対平行陣の崩し方	ストロークでポイントを取る	リターン強化
11:50 ~13:20	2D 折笠	3D 関根	4D 渡辺	4D 釜井		1-2W 古澤
	ネットプレーを使って 相手を動かす	スペース＆リターン	平行陣戦術	ストロークでポイントを取る		3-4W 佐藤
13:30 ~15:00	1D 里見	2D 渡辺	4D 佐藤	5D 古中	4Sプラス 松田玲	
	基本練習	基礎＆戦術練習	グラウンドストロークでの攻め	総合練習	リターン強化	
15:10 ~16:40	3D 関根	4D 古中	5D 釜井		6Sプラス 折笠	
	スペース＆リターン	総合練習	ストロークでポイントを取る		基本練習	
					5-6W 佐藤	←16:50~18:20
					今シーズンに向けて	



レッスン＆イベントスケジュール【Ad】 2026年 2月期～4月期

2026/1/18
UPDATE

2月期

月	火	水	木	金	土	日	
		1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	★ 2/20(金) 翌月期の振替予約開始日
2/2	2/3	2/4	2/5 <small>休講日</small>	2/6	2/7	2/8	2/7(土) 【賛助会】 LPJ
2/9	2/10	2/11 <small>休講日</small>	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16(月) 【賛助会】 お楽しみチームマッチ
2/16	2/17	2/18	2/19	★2/20	2/21	2/22	2/19(木) 【賛助会】 あびこチーム対抗戦
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	

3月期

月	火	水	木	金	土	日	
					3/1		★ 3/20(金) 翌月期の振替予約開始日
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	3/7(土) 【賛助会】 LPJ
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						

4月期

月	火	水	木	金	土	日	
		4/1	4/2 <small>休講日</small>	4/3	4/4	4/5	★ 4/20(月) 翌月期の振替予約開始日
4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/4(土) 【賛助会】 LPJ
4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/22(水) 4/23(木) 全館停電(休講日)
★4/20	4/21	4/22 <small>休講日</small>	4/23 <small>休講日</small>	4/24	4/25	4/26	
4/27	4/28	4/29	4/30				

※イベントは変更になる場合がありますので
日程等は各イベント要項でご確認ください