

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	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	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	樗木 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	稲葉 4D		
20:10 ~21:40	釜井 4D	里見 5Dプラス				松田玲 1D	稲葉 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 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	渡辺 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	渡辺 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

※都合によりコーチやクラスを変更する場合がございます

レッスンタイムテーブル 2026年 2月期 アダルト プログラム

	月					火					水				
9:00 ~10:30	稲葉 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	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	渡辺 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	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	樗木 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	稲葉 4D		
20:10 ~21:40	釜井 4D	里見 5Dプラス				松田玲 1D	稲葉 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 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	佐々木 5D	折笠 5Sプラス		折笠 2D	関根 3D	渡辺 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	渡辺 2D	佐藤孝 4D	古虫 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		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

※都合によりコーチやクラスを変更する場合がございます

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

インドア	月				火			
9:00 ～10:30	3D 稲葉	5D 谷田			1D 釜井	4D 折笠		
	ネットプレーの挑戦	ボレーの詰め！！			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	ストローク	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 樗木	4D 古中	5D 谷田	2D 大石	4D 里見	5D 倉持	6DL 樗木
	ストローク	基本の確認	平行陣と雁行陣	ベースアップ	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	平行陣と雁行陣		
21:50 ～23:20					4D 古中	5D 佐藤	5Dプラス 佐々木	
					平行陣と雁行陣	平行陣と雁行陣	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	4D 佐藤			3D 松田祐	3D 小野崎	4D 佐藤優	
	基本練習	ロブプレーヤーの対処			雁行陣と平行陣の基本戦術	弱点強化	積極的に前へ	
10:40 ～12:10	2D 里見	3D 古谷	5D 佐藤	6D 松田玲	1D 谷田	3D 倉持	4D 佐藤優	4DL 小野崎
	基本練習	リターン	低いボールの処理	ストローク	ゲーム中での動き	平行陣戦術	積極的に前へ	ストロークバックサイド
12:40 ～14:10	2D 倉持	3D 稲葉	シニア 古谷		2D 佐藤優	3D 古谷	4D 倉持	6D 小野崎
	平行陣中間ボレー	ネットへの移行	デッドゾーンを使う		基礎練習ダブルスの動き	リターン	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 小林	3D 谷田	4D 釜井	
	ネットへの移行	平行陣メイクと攻め	平行陣の戦術&テクニック		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 サーブ&ゲーム (オープニング)	オープニング	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		
	平行陣と雁行陣	リターン	アグレッシブスラインプレー		戦術練習	基本練習+ゲーム多め		
21:50 ～23:20	2D 古中				3Sプラス 里見	5Dプラス 釜井		
	平行陣と雁行陣				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 樗木
	スライス	平行陣戦術	ラリー&アプローチ&ボレー	基本の確認
12:40 ～14:10	2D 古谷	3D 倉持	3D 折笠	4DL 佐藤優
	スライス	平行陣戦術	ネットプレー強化	平行陣と雁行陣
14:20 ～15:50	3D 松田玲	4D 倉持	4D 稲葉	
	ストローク	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 佐藤優	
	ストローク	平行陣とサーブ	平行陣と雁行陣	

インドア	火	水
10:40 ～12:25	4DLロング 樗木	5DLロング 樗木
	基本の確認	基本の確認

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
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 倉持 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 倉持 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 倉持 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
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 ウイニングショットを作ろう
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



アダルトプログラム
2～3月期 レッスンテーマ

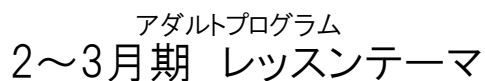
TCコーチはお客様の到達にコミットしテニスをする楽しさやそれを分かち合う仲間づくりのサポートを本気でいたします

インドア	月				火			
9:00 ～10:30	3 D 稲葉	5 D 佐々木			1 D 釜井	4 D 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	1 D 稲葉	2 D 土屋	3 D 釜井	4 D 松田玲	1 D 折笠	3 D 大石	4 D L 釜井	4 D 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	3 D 土屋	4 D L 折笠			2 D 里見	4 D 倉持	4 S L 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	2 D 松田玲	3 D L 樗木	4 D 古中	5 D 渡辺	2 D 大石	4 D 里見	5 D 倉持	6 D L 樗木
	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					4 D 松田祐	5 D 古中		
					平行陣の戦術&テクニク	総合練習		
21:50 ～23:20					4 D 古中	5 D 渡辺	5 D 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	3 D 里見	4 D 佐藤			3 D 松田祐	3 D 小野崎	4 D 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	2 D 里見	3 D 古谷	5 D 佐藤	6 D 松田玲	1 D 佐々木	3 D 倉持	4 D 渡辺	4 D L 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	ストロークバックサイド
12:40 ～14:10	2 D 倉持	3 D 稲葉	シニア 古谷		2 D 小林	3 D 古谷	4 D 倉持	6 D 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		基本技術と基本戦術	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	3 D 稲葉	5 D 倉持	6 D 松田祐		はじめて 里見	3 D 吉田	4 D 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	2 D 古中	3 D 古谷	6 D プラス 小林		4 D 釜井	5 D 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	基本練習+ゲーム多め		
21:50 ～23:20	2 D 古中				3 S プラス 里見	5 D 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	3 D 大石	3 D 折笠		
	ボレー対ストローク	ネットプレー強化		
10:40 ～12:10	1 D 古谷	3 D 倉持	3 D 長塚	4 D L 樗木
	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	2 D 古谷	3 D 倉持	3 D 折笠	4 D L 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	3 D 松田玲	4 D 倉持	4 D 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	1 D 松田玲	3 D 稲葉	4 D 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 ～12:25	4 D L ロング 樗木	5 D L ロング 樗木
	基本の確認	基本の確認



	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	3 D 里見	4 D 折笠	5 D 稲葉	6 D 古中		1-2 W 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		サープリターン
11:50 ~13:20	2 D 里見	3 D 松田玲	4 D 釜井	5 D 佐々木	5 S 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	3 D 稲葉	4 D 里見	5 D 釜井		3 D 古谷	3-4 W 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	サープリターンからの戦術
15:10 ~16:40	1 D 古谷	3 D 小林	4 D 折笠		4 S 古中	3-4 W 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	サープ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
10:10 ～11:40	4 D 関根	4 D 折笠	5 D 長塚	6 D 松田祐	5 D 釜井	1-2 W 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	2 D 折笠	3 D 関根	4 D 渡辺	4 D 釜井		1-2 W 古澤	3-4 W 佐藤
	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		バックハンド強化	安定したラリー
13:30 ～15:00	1 D 里見	2 D 渡辺	4 D 佐藤	5 D 古中	4 S 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	3 D 関根	4 D 古中	5 D 釜井		6 S 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		
						5-6 W 佐藤	←16:50～18:20
						今シーズンに向けて	

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

2/16(月) 【賛助会】 お楽しみチームマッチ

2/19(木) 【賛助会】 あびこチーム対抗戦

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) 【賛助会】 LPJ

4月期

月	火	水	木	金	土	日
		4/ 1	4/2 休講日	4/ 3	4/ 4	4/ 5
4/ 6	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 休講日	4/23 休講日	4/24	4/25	4/26
4/27	4/28	4/29	4/30			

★ 4/20(月) 翌月期の振替予約開始日

4/ 4(土) 【賛助会】 LPJ

4/22(水) 4/23(木) 全館停電(休講日)