



アダルトプログラム
2～3月期 レッスンテーマ

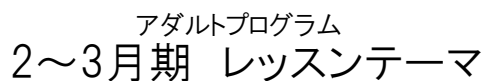
TCコーチはお客様の上達にコミットしテニスをする楽しさやそれを分かち合う仲間づくりのサポートを本気でいたします

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 基本練習	4 D 折笠 平行陣 相手の時間を奪う	5 D 稲葉 オフェンス	6 D 古中 総合練習		1-2 W 倉持 サーブリターン
11:50 ~13:20	2 D 里見 ゆっくりとGAME多め	3 D 松田玲 リターン強化	4 D 釜井 ストロークでポイントを取る	5 D 佐々木 基礎の確認	5 S プラス 折笠 ネットプレー強化	
13:30 ~15:00	3 D 稲葉 ネットプレー	4 D 里見 基本練習	5 D 釜井 ストロークでポイントを取る		3 D 古谷 リターンダッシュ	3-4 W 倉持 サーブリターンからの戦術
15:10 ~16:40	1 D 古谷 スライスサーブ	3 D 小林 相手の時間を奪う	4 D 折笠 平行陣 相手の時間を奪う		4 S 古中 総合練習	3-4 W 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	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	