



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			
	3D 稲葉	5D 佐々木			1D 釜井	4D 折笠		
9:00 ~10:30	ネットプレー	基礎の確認			雁行陣の戦術	平行陣の強化		
	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
10:40 ~12:10	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
	3D 土屋	4DL 折笠			2D 里見	4D 倉持	4SL 釜井	
12:40 ~14:10	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	
	2D 松田玲	3DL 横木	4D 古中	5D 渡辺	2D 大石	4D 里見	5D 倉持	6DL 横木
14:20 ~15:50	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
					4D 松田祐	5D 古中		
20:10 ~21:40					平行陣の戦術&テクニック	総合練習		
					4D 古中	5D 渡辺	5D プラス 佐々木	
21:50 ~23:20					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			
	3D 里見	4D 佐藤			3D 松田祐	3D 小野崎	4D 渡辺	
9:00 ~10:30	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	
	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
10:40 ~12:10	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	ストロークパッジサイド
	2D 倉持	3D 稲葉	シニア 古谷		2D 小林	3D 古谷	4D 倉持	6D 小野崎
12:40 ~14:10	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
	3D 稲葉	5D 倉持	6D 松田祐		はじめて 里見	3D 吉田	4D 釜井	
14:20 ~15:50	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	
	2D 古中	3D 古谷	6D プラス 小林		4D 釜井	5D プラス 里見		
20:10 ~21:40	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		
	2D 古中				3S プラス 里見	5D プラス 釜井		
21:50 ~23:20	総合練習				シングルス基本練習	戦術練習		

インドア	金			
	3D 大石	3D 折笠		
9:00 ~10:30	ボレー対ストローク	ネットプレー強化		
	1D 古谷	3D 倉持	3D 長塚	4DL 横木
10:40 ~12:10	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
	2D 古谷	3D 倉持	3D 折笠	4DL 松田玲
12:40 ~14:10	スライス	平行陣戦術	ネットプレー強化	リターン強化
	3D 松田玲	4D 倉持	4D 稲葉	
14:20 ~15:50	リターン強化	平行陣メイクと攻め	ネットプレー	
	1D 松田玲	3D 稲葉	4D 小林	
20:10 ~21:40	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 横木	5DLロング 横木



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	