

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 |