

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

レッスンタイムテーブル

2026年 3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	古中 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

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行います

インドア	月				火			
9:00 ~10:30	3D 稲葉 ネットプレー	5D 佐々木 基礎の確認			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 松田玲 リターン強化	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 シチュエーションに応じた選球	
14:20 ~15:50	2D 松田玲 リターン強化	3DL 榎木 基本の確認	4D 古中 総合練習	5D 渡辺 攻撃的テニス	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 榎木 基本の確認
20:10 ~21:40					4D 松田祐 平行陣の戦術&テクニク	5D 古中 総合練習		
21:50 ~23:20					4D 古中 総合練習	5D 渡辺 攻撃的テニス	5D プラス 佐々木 春に向けて基礎の徹底	

インドア	水				木			
9:00 ~10:30	3D 里見 基本練習	4D 佐藤 角度を取ろう			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 渡辺 平行陣戦術	
10:40 ~12:10	2D 里見 基本練習	3D 古谷 リターンダッシュ	5D 佐藤 サービス&スマッシュ	6D 松田玲 リターン強化	1D 佐々木 基礎の確認	3D 倉持 平行陣戦術	4D 渡辺 平行陣戦術	4DL 小野崎 ストロークバグサイド
12:40 ~14:10	2D 倉持 平行陣中間ボレー	3D 稲葉 ネットプレー	シニア 古谷 デッドゾーンを使う		2D 小林 基本技術と基本戦術	3D 古谷 リターンダッシュ	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 基本練習	5D 倉持 平行陣メイクと攻め	6D 松田祐 対平行陣の崩し方		はじめて 里見 しっかり基本練習をしてイエローボールでゲームまで	3D 吉田 ネットプレー強化	4D 釜井 ストロークでポイントを取る	
20:10 ~21:40	2D 古中 総合練習	3D 古谷 リターンダッシュ	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 総合練習				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 榎木 基礎の確認
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 松田玲 リターン強化
14:20 ~15:50	3D 松田玲 リターン強化	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 松田玲 リターン強化	3D 稲葉 ネットプレー強化	4D 小林 相手の時間を奪う	

アウトドア	火	水
10:40 ~12:25	4DL ロング 榎木 基本の確認	5DL ロング 榎木 基本の確認

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

	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 オフェンス	6D 古中 総合練習		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 リターン強化	4D 釜井 ストロークでポイントを取る	5D 佐々木 基礎の確認	5Sプラス 折笠 ネットプレー強化	
13:30 ~15:00	3D 稲葉 ネットプレー	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ndaッシュ	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 総合練習	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 スペース&リターン	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 対平行陣の崩し方	5D 釜井 ストロークでポイントを取る	1-2W 松田玲 リターン強化	
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 スペース&リターン	4D 渡辺 平行陣戦術	4D 釜井 ストロークでポイントを取る		1-2W 古澤 バックハンド強化	3-4W 佐藤 安定したラリー
13:30 ~15:00	1D 里見 基本練習	2D 渡辺 基礎&戦術練習	4D 佐藤 グラウンドストロークでの攻め	5D 古中 総合練習	4Sプラス 松田玲 リターン強化		
15:10 ~16:40	3D 関根 スペース&リターン	4D 古中 総合練習	5D 釜井 ストロークでポイントを取る		6Sプラス 折笠 基本練習		
						5-6W 佐藤 今シーズンに向けて	←16:50~18:20

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

3/21(土) 【スクール】LPJ

4月期

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

★ 4/20(月) 翌月期の振替予約開始日

4/1(水)~4/5(日)

ITFかしわ国際テニスオープントーナメント

4/4(土) 【賛助会】LPJ

4/22(水) 4/23(木) 全館停電(休講日)

5月期

月	火	水	木	金	土	日
				5/1	5/2	5/3
5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
休講日	休講日	休講日				
5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
			休講日	休講日	休講日	休講日
5/18	5/19	★5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
6/1	6/2	6/3	6/4			

★ 5/20(水) 翌月期の振替予約開始日

5/4(月祝) 【スクール】TTCチャンピオンシップス

5/6(水祝) 【賛助会】試打会