



アダルトプログラム

4~5月期 レッスンテーマ

TTCコーチはお客様の上述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	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 ネットプレーの強化		
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 ネットプレー	1D 折笠 サーブ	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 平行陣強化	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 ネットプレー	3DL 榊木 平行陣ポジショニング	4D 古中 総合練習	5D 渡辺 脳でテニスする	2D 大石 グランドストローク	4D 里見 基本練習+SPL	5D 倉持 平行陣強化	6DL 榊木 配球/相手を崩す
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 ~22:20					4D 古中 総合練習	5D 渡辺 脳でテニスする	5Dプラス 佐々木 審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 レシーブ、、、打つ、上げる、出る			3D 松田祐 雁行陣と平行陣の基本戦術	3D 小野崎 ボレー強化	4D 渡辺 雁行陣戦術	
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 角度をつける	6D 松田玲 ネットプレー	1D 佐々木 基礎の確認	3D 倉持 平行陣戦術	4D 渡辺 雁行陣戦術	4DL 小野崎 並行陣
12:40 ~14:10	2D 倉持 雁行陣戦術	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 平行陣強化	6D 小野崎 ストローク強化
14:20 ~15:50	3D 稲葉 基本練習	5D 倉持 平行陣強化	6D 松田祐 平行陣の戦術		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 ストロークで崩す	4D 釜井 ストローク強化	
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 主導権を握る		4D 釜井 戦術練習	5Dプラス 里見 基本練習+ゲーム多め		
21:50 ~22:20	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 榊木 配球/相手を崩す
12:40 ~14:10	2D 古谷 スライス	3D 倉持 平行陣戦術	3D 折笠 相手を崩す	4DL 松田玲 ネットプレー
14:20 ~15:50	3D 松田玲 ネットプレー	4D 倉持 平行陣強化	4D 稲葉 ネットプレー	
20:10 ~21:40	1D 松田玲 ネットプレー	3D 稲葉 ネットプレー強化	4D 小林 主導権を握る	

アウトドア	火	水
10:40 ~12:25	4DLロング 榊木 配球/相手を崩す	5DLロング 榊木 配球/相手を崩す



アダルトプログラム

4~5月期 レッスンテーマ

TTCコーチはお客様の上述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	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ENS	6D 古中 総合練習		1-2W 倉持 取柄	
11:50 ~13:20	2D 里見 ゆっくりとGAME多め	3D 松田寿 ネットプレー	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	6S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 リターンダッシュ	3-4W 倉持 取柄	
15:10 ~16:40	1D 古谷 スライスサーブ	3D 小林 後衛/前衛の役割 を理解して実行する	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 取柄	
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 球種対応&形式	4D 折笠 平行陣 相手の時間を奪う	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		1-2W 松田寿 サーブリターン	
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 球種対応&形式	4D 渡辺 雁行陣戦術	4D 釜井 ストロークでポイントを取る		1-2W 古藤 デュアルワーク ボールの平置	3-4W 佐藤 取めるボールと守るボ ールをしっかり
13:30 ~15:00	1D 里見 基本練習	2D 渡辺 基礎&戦術練習	4D 佐藤 角度をつける	5D 古中 総合練習	4Sプラス 松田寿 ネットプレー		
15:10 ~16:40	3D 関根 球種対応&形式	4D 古中 総合練習	5D 釜井 平行陣の戦術		6Sプラス 折笠 フットワーク強化		
						5-6W 佐藤 ゲームでの長考&調整	~16:30~18:20