

# レッスンタイムテーブル

## 2026年 4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	<del>釜井 5D</del>	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	18:30- 古澤 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