

レッスンタイムテーブル

2026年 5月期 アダルト プログラム

	月					火					水				
9:00 ~10:30	稲葉 3D	渡辺 5D			OUT	里見 1D	折笠 4D			OUT	里見 3D	佐藤孝 4D			OUT
10:40 ~12:10	稲葉 1D	土屋 2D	古虫 3D	松田玲 4D		折笠 1D	大石 3D	倉持 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	古虫 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	折笠 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	小林達 6Dプラス		
21:50 ~23:20						古中 4D	渡辺 5D	松田祐 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	松田玲 3D			OUT
10:40 ~12:10	古谷 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	小林達 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	小野崎 4D			松田玲 3D	倉持 4D	稲葉 4D		
20:10 ~21:40	小林達 4D	里見 5Dプラス				松田玲 1D	稲葉 3D	小林達 4D		
21:50 ~23:20	里見 3Sプラス		小林達 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		松田玲 1-2W
11:50 ~13:20	里見 2D	松田玲 3D	古谷 4D	小林達 5D	折笠 5Sプラス		折笠 2D	関根 3D	渡辺 4D	里見 4D	古澤 1-2W	佐藤孝 3-4W
13:30 ~15:00	稲葉 3D	里見 4D	梅本 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	小林達 3D	折笠 4D		古中 4S	倉持 3-4W	関根 3D	古中 4D	松田祐 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



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 榑木 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 榑木 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 榑木 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 榑木 配球/相手を崩す	5DLロング 榑木 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 オフェンス	6D 古中 総合練習		1-2W 倉持	取替
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	取替
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	取替
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	3-4W 佐藤
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	~16:30~18:20 ゲームでの反省&調整

5月期

月	火	水	木	金	土	日
5/4	5/5	5/6	5/7	5/1	5/2	5/3
5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
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
- 5/2(土) ヴァンヴェール(団体戦)
- 5/4(月祝) 【スクール】
【賛助会】 TTCチャンピオンシップス
- 5/6(水祝) 【スクール】
【賛助会】 試打会
- 5/14(木)~5/17(日)
全国選抜ジュニアテニス選手権大会

6月期

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

- ★ 6/20(土) 翌月期の振替予約開始日
- 6/6(土) 【賛助会】 LPJ
- 6/8(月) チーム対抗戦
(グリーンボール)
- 6/20(土) 【3D以下】 ミックスダブルス(団体戦)
- 6/21(日) 【40以上】
【賛助会】 ミックスダブルス(団体戦)

7月期

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

- ★ 7/20(月) 翌月期の振替予約開始日
- 7/4(土) 【賛助会】 LPJ
- 7/2(木) 【スクール】
【賛助会】 ブルーデニム交流戦
- 7/9(木) トリプルストーンメント
(グリーンボール)