2026/7/14
UPDATE

TTC

レッスンタイムテーブル
2026年 8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	井埜 2D	古中 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	井埜 3D	折笠 4DL				里見 2D	倉持 4D	古中 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				小林英 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みます

※ 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	小林英 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

※都合によりコーチやクラスを変更する場合がございます

2026/8/7
UPDATE

TTC

レッスンタイムテーブル
2026年 9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	井埜 2D	古中 3D	松田玲 4D		折笠 1D	大石 3D	倉持 4DL	里見 4D	樽木 4DLロング	里見 2D	古谷 3D	佐藤孝 5D	松田玲 6D	樽木 5DLロング
12:40 ~14:10	菅澤 3D	折笠 4DL				井埜 2D	倉持 4D	古中 4SLプラス			倉持 2D	稲葉 3D	古谷 シニア		
14:20 ~15:50	松田玲 2D	樽木 3DL	古中 4D	井埜 5D		大石 2D	折笠 4D	倉持 5D	樽木 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	樽木 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				小林英 1D	稲葉 3D	小林達 4D		
21:50 ~23:20	里見 3Sプラス		折笠 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みます

※ 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	古中 4D	長塚 5D	松田祐 6D		松田玲 1-2W
11:50 ~13:20	井埜 2D	松田玲 3D	古谷 4D	小林達 5D	折笠 5Sプラス		菅澤 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	菅澤 2D	佐藤孝 4D	井埜 5D	松田玲 4Sプラス	
15:10 ~16:40	古谷 1D	小林英 3D	折笠 4D		古中 4S	倉持 3-4W	関根 3D	古中 4D	松田祐 5D		渡辺 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

※都合によりコーチやクラスを変更する場合がございます

TTC

アダルトプログラム

8～9月期 レッスンテーマ

TTCコーチはお客様の上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	3D 稲葉	5D 渡辺			1D 里見	4D 折笠		
～10:30	ネットへの移行	脳でテニスする			雁行陣の戦術	並行陣		
10:40	1D 稲葉	2D 井堂	3D 古中	4D 松田玲	1D 折笠	3D 大石	4DL 倉持	4D 里見
～12:10	ネットプレーのチャレンジ	空いてるところを狙う	ネットプレー	サーブ	サーブからの展開	サーブ・リターン	雁行陣対平行陣戦術面強化	基本練習
12:40	3D 井堂	4DL 折笠			2D 里見	4D 倉持	4SL 古中	
～14:10	空いてるところを狙う	並行陣			基本練習＋SPL	雁行陣対平行陣戦術面強化	ライジングからの展開	
14:20	2D 松田玲	3DL 樽木	4D 古中	5D 渡辺	2D 大石	4D 折笠	5D 倉持	6DL 樽木
～15:50	サーブ	ロブからの展開	ネットプレー	脳でテニスする	グランドストローク	基本練習	雁行陣対平行陣戦術面強化	配球/角度を使う
20:10					4D 松田祐	5D 古中		
～21:40					平行陣の戦術＆テクニック	ネットプレー		
21:50					4D 古中	5D 渡辺	5Dプラス 松田祐	
～23:20					ネットプレー	脳でテニスする	平行陣の戦術	

インドア	水				木			
9:00	3D 里見	4D 佐藤			3D 松田祐	3D 小野崎	4D 渡辺	
～10:30	基本練習	フォアのハイボレーを強く打とう			雁行陣の質向上	ボレーレベルアップ	雁行陣戦術	
10:40	2D 里見	3D 古谷	5D 佐藤	6D 松田玲	1D 古谷	3D 倉持	4D 渡辺	4DL 小野崎
～12:10	基本練習	リターンダッシュ	低いボール高いボールの処理	サーブ	基礎の確認	平行陣戦術	雁行陣戦術	並行陣レベルアップ
12:40	2D 倉持	3D 稲葉	シニア 古谷		2D 小林遥	3D 古谷	4D 倉持	6D 小野崎
～14:10	平行陣トライ	ネットへの移行	デッドゾーンを使う		ダブルス基本戦術＆技術	リターンダッシュ	雁行陣対平行陣戦術面強化	ストローク
14:20	3D 稲葉	5D 倉持	6D 松田祐		はじめて 里見	3D 吉田	4D 小野崎	
～15:50	ネットへの移行	雁行陣対平行陣戦術面強化	平行陣VS雁行陣の戦術＆テクニック		しっかり基本練習をしてイエローボールでゲームまで	配球を考える	バックハンドストローク	
20:10	2D 古中	3D 古谷	6Dプラス 小林遥		4D 小林遥	5Dプラス 里見		
～21:40	ネットプレー	リターンダッシュ	ダブルス戦術		ダブルス基本戦術＆技術	基本練習＋ゲーム多め		
21:50	2D 古中				3Sプラス 里見	5Dプラス 小林遥		
～23:20	ネットプレー				シングルス基本練習	ダブルス総合練習		

インドア	金			
9:00	3D 大石	3D 松田玲		
～10:30	ボレー対ストローク	サーブ		
10:40	1D 古谷	3D 倉持	3D 長塚	4DL 樽木
～12:10	スライス	平行陣戦術	ミニラリーからベースラインラリー 繋げる	配球／相手を崩す
12:40	2D 古谷	3D 倉持	3D 折笠	4DL 松田玲
～14:10	スライス	平行陣戦術	攻めるネットプレー	サーブ
14:20	3D 松田玲	4D 倉持	4D 稲葉	
～15:50	サーブ	雁行陣対平行陣戦術面強化	ネットへの移行	
20:10	1D 小林美	3D 稲葉	4D 小林遥	
～21:40	ネットプレー	ネットプレー強化	基本戦術＆技術	

アウトドア	火	水
10:40	4DLロング 樽木	5DLロング 樽木
～12:10	配球/角度を使う	配球/角度を使う

TTC

アダルトプログラム

8～9月期　レッスンテーマ

TTCコーチはお客様の上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

	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	3D 里見	4D 折笠	5D 稲葉	6D 古中		1-2W 倉持
～11:40	基本練習	平行陣	オフェンス状況	ネットプレー		戦術
11:50	2D 里見	3D 松田玲	4D 古谷	5D 小林遼	6Sプラス 折笠	
～13:20	ゆっくりとGAME多め	サーブ	ストロークでポイントを取る	ダブルス基本戦術&技術	ネットプレー強化	
13:30	3D 稲葉	4D 里見	5D 梅本		3D 古谷	3-4W 倉持
～15:00	ネットへの移行	基本練習	ストロークでポイントを取る		リターンダッシュ	戦術
15:10	1D 古谷	3D 小林英	4D 折笠		4S 古中	3-4W 倉持
～16:40	スライスサーブ	後衛/前衛の役割を理解して実行する	平行陣		ライジングからの展開	戦術
20:10	3D 古谷					
～21:40	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	4D 関根	4D 折笠	5D 長塚	6D 松田祐		1-2W 松田玲	
～11:40	スペース&形式	平行陣	アプローチ&ボレーサーブ&ボレー	平行陣の質向上		サーブ	
11:50	2D 折笠	3D 関根	4D 渡辺	4D 里見		1-2W 古浦	3-4W 佐藤
～13:20	ネットプレーを使って相手を動かす	スペース&形式	雁行陣戦術	ストロークでポイントを取る		ダブルスの戦術	ボレーの安定性
13:30	1D 里見	2D 渡辺	4D 佐藤	5D 古中	4Sプラス 松田玲		
～15:00	基本練習	基礎&戦術練習	サーブ、sサーブ&ボレー	ネットプレー	サーブ		
15:10	3D 関根	4D 古中	5D 松田祐		5Sプラス 折笠		
～16:40	スペース&形式	ネットプレー	平行陣VS雁行陣の戦術&テクニック		攻守の判断		
						5-6W 佐藤	←15:50～16:20
						展示に向けての調整	

TTC

レッスン＆イベントスケジュール【Ad】
2026年 8月期 ～ 10月期

2026/7/29
UPDATE

8月期

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

★ 8/20(木)　翌月期の振替予約開始日
8/ 1 (土)　【賛助会】　LPJ
8/ 24(月)　【賛助会】　アビコチーム対抗戦

9月期

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

★ 9/17(木)　翌月期の振替予約開始日
9/ 5(土)　【賛助会】　LPJ
9/10(木)　【賛助会】　お楽しみチームマッチ
9/21(月祝)　【スクール】【賛助会】　雑賀杯
9/23(水祝)　かしわスポーツフェスティバル
9/24(木)　【グリーンボール】トリプルストーナメント

10月期

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

★ 10/17(土)　翌月期の振替予約開始日
10/ 3(土)　【賛助会】　LPJ
10/ 3(土)　【3D以下】　ミックスダブルス（団体戦）
10/ 4(日)　【4D以上】【賛助会】　ミックスダブルス（団体戦）
10/19(月)　【グリーンボール】グリーンボールチーム対抗戦
10/26(月)　【賛助会】　アビコチーム対抗戦

※イベントは変更になる場合がありますので
日程等は各イベント要項でご確認ください