2026/9/22
UPDATE

TTC

レッスンタイムテーブル
2026年 10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	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	樗木 3DL	古中 4D	井埜 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		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
※ ロングの表記は105分のクラスです
※ プラスの表記は2面使用のクラスです
※土日アウトドアSプラスクラスは、コートに空きがある場合に限り、3面以上使用する可能性があります

	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

2026/10/20
UPDATE

TTC

レッスンタイムテーブル
2026年 11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	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	樗木 3DL	古中 4D	井埜 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 5D	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
※ ロングの表記は105分のクラスです
※ プラスの表記は2面使用のクラスです
※土日アウトドアSプラスクラスは、コートに空きがある場合に限り、3面以上使用する可能性があります

	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

アダルトプログラム

10〜11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 井埜	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	ストロークのタイミング	オープニング後の展開	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 菅澤	4DL 折笠			2D 井埜	4D 倉持	4SL 古中	
~14:10	基礎＆戦術練習 （状況に応じたショット）	並行陣			ストロークのタイミング	雁行陣対平行陣 戦術面強化	オープニング後の展開	
14:20	2D 松田玲	3DL 樽木	4D 古中	5D 井埜	2D 大石	4D 折笠	5D 倉持	6DL 樽木
~15:50	サーブ	ネットプレー強化 （守備範囲を広げる）	オープニング後の展開	平行陣で先に攻める	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VS雁行陣	オープニング後の展開		
21:50					4D 古中	5D 渡辺	5Dプラス 松田祐	
~23:20					オープニング後の展開	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	平行陣に挑戦			雁行陣に必要な テクニック	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	サービスダッシュ	レシーブ	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 小林達	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		基本技術と戦術 （攻守のポジショニング）	サービスダッシュ	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	相手を動かす・ サーブリターン	バックハンドストローク	
20:10	2D 古中	3D 古谷	6Dプラス 小林達		4D 小林達	5Dプラス 里見		
~21:40	オープニング後の展開	サービスダッシュ	攻守の判断スピードを上げる		基本技術と戦術 （攻守のポジショニング）	基本練習＋ゲーム 多め		
21:50	2D 古中				3Sプラス 里見	5Dプラス 折笠		
~23:20	オープニング後の展開				シングルス基本練習	ネットプレー強化		

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	ネットプレー強化 （守備範囲を広げる）
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 小林英	3D 稲葉	4D 小林達	
~21:40	ストロークの安定とコントロール	ネットプレー強化	基本技術と戦術 （攻守のポジショニング）	

アウトドア	火	水
10:40	4DLロング 樽木	5DLロング 樽木
~12:25	ボレーの質を上げる	ボレーの質を上げる

	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	オープニング後の展開		戦術
11:50	2D 井埜	3D 松田玲	4D 古谷	5D 小林連	5Sプラス 折笠	
～13:20	ストロークのタイミング	サーブ	ストロークでポイントを取る	基本技術と戦術（攻守のポジショニング）	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	ネットプレー強化		サービスダッシュ	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	平行陣の役割分担	平行陣		オープニング後の展開	戦術
20:10	3D 古谷					
～21:40	ストローク強打					

	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 古中	5D 長塚	6D 松田祐		1-2W 松田玲	
～11:40	球種対応＆形式	オープニング後の展開	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 菅澤	3D 関根	4D 渡辺	4D 里見		1-2W 古澤	3-4W 佐藤
～13:20	基礎＆戦術練習（状況に応じたショット）	球種対応＆形式	雁行陣戦術	ストロークでポイントを取る		車いすテニスの基本の動き	フォアハンド、アンダースピン
13:30	1D 里見	2D 菅澤	4D 佐藤	5D 井埜	4Sプラス 松田玲		
～15:00	基本練習	基礎＆戦術練習（状況に応じたショット）	アンダースピン	平行陣で先に攻める	サーブ		
15:10	3D 関根	4D 古中	5D 松田祐		6Sプラス 渡辺		
～16:40	球種対応＆形式	オープニング後の展開	平行陣VS雁行陣の戦術＆テクニック		脳でテニスする		
						5-6W 佐藤	←16:50～18:20
						今シーズンの反省	

TTC

レッスン＆イベントスケジュール【Ad】
2026年 10月期 ～ 12月期

2026/9/22
UPDATE

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レベル】【5D以上】　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】　あびこチーム対抗戦

11月期

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

★ 11/15(日)　翌月期の振替予約開始日

11/ 7(土)　【賛助会】　LPJ

11/11(水)　スポーツ科学セミナー

11/12(木)　スポーツ科学セミナー

11/19(木)　【賛助会】　アルドール柏の葉交流戦

11/23(祝)　試打会

11/27(金)～11/29(日)
三井不動産　全日本選抜車いすマスターズ

12月期

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

★ 12/17(木)　翌月期の振替予約開始日

12/ 5(土)　【賛助会】　LPJ

12/ 6（日）
12/13(日)　レディーストーナメント KAZUKO CUP
12/20（日）　KAZUKO CUP予備日

12/21(月)　【賛助会】　我孫子対抗戦

12/22(火)　【グリーンボール】チーム対抗戦

12/28(月)　年忘れチャリティーダブルス

※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

TTC

レッスン＆イベントスケジュール【Ad】
2026年 11月期 ～ 2027年 1月期

2026/10/20
UPDATE

11月期

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

★ 11/15(日)　翌月期の振替予約開始日
11/ 7(土)　【賛助会】　LPJ
11/11(水)　スポーツ科学セミナー
11/12(木)　スポーツ科学セミナー
11/19(木)　【賛助会】　アルドール柏の葉交流戦
11/23(祝)　試打会
11/27(金)～11/29(日)
三井不動産　全日本選抜車いすマスターズ

12月期

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

★ 12/17(木)　翌月期の振替予約開始日
12/ 5(土)　【賛助会】　LPJ
12/ 6 (日)
12/13(日)　レディーストーナメント KAZUKO CUP
12/20 (日)　KAZUKO CUP予備日
12/21(月)　【賛助会】　我孫子対抗戦
12/22(火)　【グリーンボール】チーム対抗戦
12/28(月)　年忘れチャリティーダブルス

1月期

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

★ 1/20(水)　翌月期の振替予約開始日
1/ 3 (日)　【賛助会】　初打ち
1/14(木)　【グリーンボール】トリプルストーナメント
1/21(木)　【賛助会】　お楽しみチームマッチ

※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