

第53期スクール時間割 受講期間 1月6日(金)～3月1日(木)

時間帯	月	火	水	木	金	時間帯	土	日
A 9:30 ～11:00	定 休 日	S1 中川	S1 鈴木	BA 60分レッスン 鈴木	設備メンテナンスの為、16:00から営業します。	H 9:00 ～10:30	S2 鈴木 & 中川	S2 中川
		S2 鈴木	S2 中川	S2 中川			S3 鈴木	
B 11:15 ～12:45		BA 60分レッスン 中川	BA 60分レッスン 鈴木	S1 中川		I 10:45 ～12:15	S1 中川	S2 鈴木
		S3 鈴木	S3 中川	TEC 鈴木			S3 鈴木	ジュニア 75分レッスン 桑原
C 13:30 ～15:00		レンタルコート	レンタルコート	レンタルコート		J 12:30 ～14:00	キッズ 60分レッスン 鈴木	BA 60分レッスン 中川
		S2 中川	S2 中川	S1 14:30～16:00 中川			レンタルコート	S1 桑原
		レンタルコート	S3 女性限定 鈴木	レンタルコート			K 14:15 ～15:30	ジュニア 75分レッスン 中森
レンタルコート		レンタルコート	レンタルコート	TENNIS WEB レギュラー(1面) 14:00～17:00 定員8名 予約制		レンタルコート 14:00～15:30		
D 16:20 ～17:35		キッズ 60分レッスン 中川	キッズ 60分レッスン 中川	レンタルコート		キッズ 60分レッスン 鈴木	L 15:45 ～17:00	ジュニア 75分レッスン 中森
		ジュニア 75分レッスン 鈴木	ジュニア 75分レッスン 藤木	ジュニア 75分レッスン 鈴木		ジュニア 75分レッスン 藤木		
E 17:45 ～19:15		プレイヤー 鈴木	プレイヤー 鈴木	プレイヤー 自主練習		プレイヤー 鈴木	M 17:15 ～18:45	プレイヤー 鈴木
F 19:30 ～21:00		BA 60分レッスン 中川	S1 藤木	S2 桑原		S1 藤木	N 19:00 ～20:30	S2 中川
		TENNIS WEB マスターズ(1～2面) 20:00～22:00 定員10名 予約制	S2 中森	S3 中川		S2 中川		S3 鈴木
G 21:10 ～22:40			S2 中森	S3 鈴木		S1 中川	クラス定員数(1面の場合) 一般 コーチ1人/7名 コーチ2人/12名 ジュニア コーチ1人/8名 コーチ2人/14名 振替枠 コーチ1人/1名 コーチ2人/2名	
		S3 鈴木	部活 桑原	S3 鈴木				

- 1クラス3名以下の場合にはクラス移動をお願いするか、もしくは60分レッスンになりますのでご了承ください。
- 予定表ですので、クラス編成・担当コーチを予告無く変更する場合があります。
- 各クラスの内容やTENNIS WEBの詳細は、別紙をご参照ください。 ●BAクラスは全て60分レッスンです。
- 振替は担当コーチ名入りのクラスでお取りください。
- 時間帯によっては表記以外にも新規開講できる場合がございますので、ご希望の方はご相談ください。

レギュラークラスの内容・対象レベル

- ベーシック(BA) 初めてラケットを握る方や、基礎からもう一度やり直したい方を対象に、ラケットの握り方から基本フォームを覚えます。(60分レッスン)
- ステージ1(S1) 少し経験がある方を対象に、正しいフォームでラリーができるように基礎を習得します。又、簡単な雁行陣を用いたダブルスができることを目標とします。
- ステージ2(S2) 『ラリーはできるけど…』という方を対象に、反復・応用練習を繰り返しながら全てのショットを活用して、バランス良くゲームができる事を目指します。又、雁行陣を用いたダブルスを完成させ、徐々に並行陣を導入します。
- ステージ3(S3) ラリー中にボールコントロールができる方を対象に、並行陣をベースにしたダブルスにおいてより実践的なプレーを目指します。
- 部活応援クラス(部活) 学校の部活で頑張る中学・高校生を対象に、専用カリキュラムを行います。主にシングルのレベルアップを目指します。
- テクニカル(TEC) 初中級以上の方を対象に【美しく勝つ】事を目指します。試合にチャレンジを重ね、経験を得たからこそ感じる伸び悩みを解消します。ボール出しや基礎練習としてのラリーを徹底して行い、身に付いてしまった悪いクセの改善、更なる技術の向上を図ります。特に、複数受講の2クラス目としては最適です。

ジュニアクラスの内容・対象レベル

- キッズ 5～9歳を対象に、スポンジボール等、専用の機材を使用して、コーディネーション能力等の基礎となる運動能力を開発します。まずはテニスの楽しさを覚えましょう!
- ジュニア 8～14歳を対象に、通常のボールを使い、テニスを楽しみながら将来の可能性を広げる為の基礎をしっかり身に付けます。対外試合にも挑戦して行きます。
- プレイヤー トーナメントで活躍する為の技術、戦略、メンタル等を身に付け、県内上位から全日本レベルの大会出場を目指します。
※コーチ陣の推薦を受けた18歳以下の選手が対象となります。

TENNIS WEB の内容・対象レベル

- ★レギュラー 毎週土曜日 14:00～17:00 3時間/1面 ※開始1時間前の時点で3名以下の場合、中止となります。ご予約は1時間前までにお願いします。
対象:ダブルスのゲームが出来る方 内容:簡単なアップをした後、たくさんゲームをします。 定員:8名
参加料:ビジター 2625円 スクール生 2100円 (ボール代・飲み物代を含みます)
- ★マスターズ 毎週火曜日 20:00～22:00 2時間 ※スタートから30分は1面、その後の90分は2面
対象:上級者(スクールにおける上級者以上) 内容:ラリーでしっかり打ち合った後、ゲームをします。 定員:10名
参加料:ビジター 3150円 スクール生 2625円 (ボール代・飲み物代を含みます)