

時間帯	月	火	水	木	金	時間帯	土	日
<b>A</b> 9:30 ~11:00	定休日	S1 中川	S1 鈴木	S2 横江	設備メンテナンスの為、16:00から営業します。	<b>H</b> 9:30 ~11:00	S2 中川 & 横江	S2 桑原
		S2 鈴木	S2 中川	S3 中川			S3 鈴木	
<b>B</b> 11:15 ~12:45		S1 中川	S3 中川	S1 中川		<b>I</b> 11:10 ~12:40	S1 横江	J2(75分) 11:10~12:25 桑原
		S3 鈴木	S4 女性限定 鈴木	S2 横江			S3 中川	S2 鈴木
<b>C</b> 13:30 ~15:00		レンタルコート or プライベートレッスン	レンタルコート or プライベートレッスン	レンタルコート or プライベートレッスン		<b>J</b> 12:50 ~14:20	S2 横江	S1 鈴木 & 桑原 2面・コーチ2人で定員14名です
		BA(60分) 13:30~14:30 中川	S1 13:00~14:30 中川	BA(60分) 13:30~14:30 中川			S3 中川	
<b>D</b> 16:15 ~17:30		S1 鈴木	S2 14:30~16:00 笹辺	S2 14:30~16:00 横江		<b>K</b> 14:30 ~15:45	J1(60分) 14:30~15:30 鈴木	J2(75分) 笹辺
		レンタルコート or プライベートレッスン	レンタルコート or プライベートレッスン	レンタルコート or プライベートレッスン			J2(75分) 中川	
<b>E</b> 17:40 ~19:10		J2(75分) 桑原	J1(60分) 16:15~17:15 笹辺	J2(75分) 横江		<b>L</b> 15:55 ~17:10	J2(75分) 横江	J3(75分) 笹辺
		J3(75分) 横江	J2(75分) 横江	J3(75分) 桑原			J2(75分) 横江	
<b>F</b> 19:20 ~20:50		P1(90分) 横江	P1(90分) 横江	P1(90分) 横江		<b>M</b> 17:20 ~18:50	P1・P2 2面・コーチ1人で合同(160分) 鈴木	P1・P2 鈴木
		P2(90分) 鈴木	P2(90分) 鈴木	P2(90分) 鈴木				
<b>G</b> 21:00 ~22:30		S1 桑原	S1 笹辺	BA(60分) 19:20~20:20 鈴木		<b>N</b> 19:00 ~20:30	20:00終了	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
		S2 横江	S2 横江	S3 桑原				
	BA(60分) 21:00~22:00 鈴木	S2 鈴木	S2 桑原	S1 中川				
	S1 桑原	S4 笹辺	S4 鈴木	S4 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。
- 振替は担当コーチ名入りのクラスでお取りください。
- 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。
- 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)** 初めての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。
- ステージ4(S4)** バランス良く実践的なプレーが出来る方を対象に、更に高度な技術・戦術をお伝えします。

**ジュニアクラスの内容・対象レベル**

- ジュニア1(J1)** 年中(5才)～小3が対象。(60分レッスン)  
専用のボール・機材を使用して、走る・投げる・跳ぶ・打つ等のいろいろな動作を、テニスを通じて楽しく学び、コーディネーション能力を開発します。
- ジュニア2(J2)** 小2～中3の初心者～経験者が対象。(75分レッスン)  
正しい打ち方・体の使い方を覚える為の徹底した基礎練習を行います。又、ミニゲーム等も行いテニスの楽しさを伝えます。
- ジュニア3(J3)** 小5～中3の経験者、及び、高校生の初心者・経験者が対象。(75分レッスン)  
楽しさの中にも豊富な運動量を確保し、更なる技術の向上を目指し、より深いテニスの楽しみを伝えます。
- プレイヤーズ1(P1)** 小2以上の経験者が対象。(90分レッスン)  
公式トーナメントで戦う為の基礎的な技術・体力・戦術・メンタルを身に付け、1人でも多くの選手をP2へ導きます。対外試合にもチャレンジします。  
※詳細につきましては、別紙をご参照ください。
- プレイヤーズ2(P2)** コーチ陣の推薦を受けた18歳以下の選手が対象。(90分レッスン)  
公式トーナメントで活躍する為の技術・体力・戦術・メンタルを身に付け、県内上位から全日本レベルの大会出場を目指します。  
※詳細につきましては、別紙をご参照ください。

※各クラスにおいて、ステップアップをされる際には担当コーチとご相談ください。