

レッスントイムスケジュール 2022年【9・10月期】

月曜日 Monday		火曜日 Tuesday		水曜日 Wednesday		木曜日 Thursday	
【中級】 8:00-9:30 大矢コーチ 9月：ハイボレー 10月：ハイボレー		【中級】 9:20-10:50 大矢コーチ 9月：ハイボレー 10月：ハイボレー	【LTショット】 9:40-11:10 良太コーチ 9月：詳しくはSAをご覧ください 10月：詳しくはSAをご覧ください	【LT】 9:20-10:50 上野コーチ 9月：ロングVアングル打点 10月：バックするフットワークスキル	【中級】 9:20-10:50 小笠原コーチ 9月：バックハンドストローク 10月：フォアハンドストローク	【LT】 9:00-10:30 上野コーチ 9月：短く打つボレー 10月：ストローク全般	【中級】 9:20-10:50 大矢コーチ 9月：ハイボレー 10月：ハイボレー
【LT】 9:20-10:50 上野コーチ 9月：ロングVアングルV打点 10月：バックするフットワークスキル	【LTA】 9:40-11:10 大矢コーチ 9月：チップ&チャージ 10月：チップ&チャージ	【LTA】 11:00-12:30 大矢コーチ 9月：チップ&チャージ 10月：チップ&チャージ	【LTビギナーシングルス】 11:20-12:50 良太コーチ NEW!! 9月：時間を作る凌ぎ球 10月：ドロップショット特化	【LTS】 11:15-12:45 上野コーチ 9月：どこでもロブと打点 10月：ストローク・ボレー高低処理	【中上級】 11:00-12:30 小笠原コーチ 9月：ハイボレー 10月：ダブルス形式(試合多め)	【LT】 11:00-12:30 上野コーチ 9月：ロブボレー 10月：バックするフットワークスキル	【中上級】 11:00-12:30 大矢コーチ 9月：ハイボレーとスマッシュ 10月：ハイボレーとスマッシュ
【LTA】 11:00-12:30 上野コーチ 9月：どこでもロブと打点 10月：ストローク・ボレー高低処理	【LTビギナーシングルス】 11:20-12:50 大矢コーチ 9月：スライスでしのぐ 10月：スライスでしのぐ	【LT】 12:40-14:10 大矢コーチ 9月：ゲーム練習中心 10月：ゲーム練習中心		【LT】 12:40-14:10 良太コーチ& 小笠原コーチ 9月：高い打点系 10月：試合形式練			
		【ジュニアII】 17:00-18:00 良太コーチ		【ジュニアI】 16:30-17:30 良太コーチ	【ジュニアII】 16:30-17:30 永尾コーチ		
				【シングルス】 20:30-22:00 良太コーチ&半谷コーチ 9月：スライスボールの処理 10月：ゲーム形式多め			
【シングルス】 20:30-22:00 高島コーチ 9月：ネットプレーからスマッシュまで 10月：ネットに出られた時のパッシングショット							
金曜日 Friday		土曜日 Saturday		日曜日 Sunday			
【LTA】 9:20-10:50 木原コーチ 9月：ショット 10月：ゲームパターン	【中上級】 9:20-10:50 上野コーチand半谷コーチ 9月：反射神経強化 10月：デットゾーンでのボレー	【上級】 8:00-9:30 星野コーチ 9月：ハイボレーからの展開 10月：ボーチの出方	【ビギナーシングルス】 8:30-10:00 良太コーチ 9月：深いボールの処理 10月：低い浅いボールの処理		【上級】 8:00-9:30 大矢コーチ 9月：ドロップリターン 10月：ドロップリターン	【中上級】 8:00-9:30 小笠原コーチ 9月：ダブルスに必要なショット 10月：ダブルス形式(試合多め)	【シングルス】 8:30-10:00 永尾コーチ 9月：ストローク&ボレー 10月：ストローク&ボレー
【LT】 11:00-12:30 木原コーチ 9月：ショット 10月：ゲームパターン	【中級】 11:00-12:30 半谷コーチ 9月：ストローク安定化 10月：ストローク安定化	【中級】 9:30-11:00 上野and星野コーチ 9月：反射神経強化 10月：少し動いてのショット練習		【シングルス】 (テーマ付) 10:10-11:40 良太コーチ 9月：詳しくはSAをご覧ください 10月：詳しくはSAをご覧ください	【中上級】 9:40-11:10 大矢コーチ 9月：ハイボレーとスマッシュ 10月：ハイボレーとスマッシュ	【中級】 9:40-11:10 小笠原コーチ 9月：サーブ 10月：ロブ	【シングルス ショット強化】 10:10-11:40 永尾コーチ 9月：ストローク&ボレー 10月：ストローク&ボレー
【LT】 12:40-14:10 上野コーチ 9月：ロングVアングル打点 10月：ロブボレー		【中上級】 11:00-12:30 星野コーチ 9月：ハイボレーからの展開 10月：ボーチの出方			【上級】 11:20-12:50 大矢コーチ 9月：ドロップリターン 10月：ドロップリターン	【中級】 11:20-12:50 小笠原コーチ 9月：フォアハンドストローク 10月：バックハンドストローク	【ビギナーシングルス】 11:50-13:20 高島コーチ 不定期開催 振替レッスン
【ジュニアI】 16:30-17:30 半谷コーチ							【シングルス】 13:30-15:00 高島コーチ 不定期開催 振替レッスン
【シングルス】 20:30-22:00 半谷コーチ& 青木コーチ 9月：スライスストローク安定化 10月：スライスストローク安定化	【中上級】 20:30-22:00 小笠原コーチ NEW!! 9月：サーブ 10月：リターンからの攻め						
		【一般クラス】 ・コート1面&コーチ1名 8名まで ・コート2面&コーチ1名 12名まで ・コート2面&コーチ2名 16名まで	【シングルス】 ・コート1面&コーチ1名 6名まで ・コート2面&コーチ1名 10名まで ・コート2面&コーチ2名 12名まで		【LT(レディーストーナメント)】 ・コート1面&コーチ1名 6名まで ・コート2面&コーチ1名 10名まで ・コート2面&コーチ2名 12名まで		【ジュニアI・II】 ・コート1面&コーチ1名 8名まで ・コート1面&コーチ2名 12名まで ・コート2面&コーチ2名 16名まで

※9/19(月)、9/23(金)、10/10(月)は祝日の為、お休みとなります。