

レッスンスケジュール 2022年【11・12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 11月：サーブ・ゲーム練習 12月：サーブ・ゲーム練習		【中級】 9:20-10:50 大矢コーチ 11月：サーブ・ゲーム練習 12月：サーブ・ゲーム練習	【L T ショット】 9:40-11:10 良太コーチ 11月：詳しくはSAをご覧ください 12月：詳しくはSAをご覧ください	【L T】 9:20-10:50 上野コーチ 11月：ネットプレー&スマッシュ 12月：しっかりラリー練	【中級】 9:20-10:50 小笠原コーチ 11月：ラリー中心 12月：フォア強化	【L T】 9:00-10:30 上野コーチ 11月：アプローチからネットへ 12月：ゲームポイント練多め	【中級】 9:20-10:50 大矢コーチ 11月：サーブ・ゲーム練習 12月：サーブ・ゲーム練習
【L T】 9:20-10:50 上野コーチ 11月：ネットプレー&スマッシュ 12月：しっかりラリー練	【L T A】 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	【L T A】 11:00-12:30 大矢コーチ 11月：チップ&チャージ 12月：チップ&チャージ	【L T ビギナーシングルス】 11:20-12:50 良太コーチ 11月：ボレーに出よう 12月：ゲーム形式多め	【L T S】 11:15-12:45 上野コーチ 11月：スマッシュ浮いたボールの処理 12月：ゲーム練orラリー練	【中上級】 11:00-12:30 小笠原コーチ 11月：ダブルス形式(ショット練) 12月：ダブルス形式(試合多め)	【L T】 11:00-12:30 上野コーチ 11月：ネットプレー&スマッシュ 12月：しっかりラリー	【中上級】 11:00-12:30 大矢コーチ 11月：ハイボレー〜ゲーム 12月：チップ&チャージ
【L T A】 11:00-12:30 上野コーチ 11月：ストローク〜ネットへ 12月：ストロークオーバーホール	【L T ビギナーシングルス】 11:20-12:50 大矢コーチ 11月：スライス〜のゲーム 12月：スライス〜のゲーム	【L T】 12:40-14:10 大矢コーチ 11月：チップ&チャージ 12月：チップ&チャージ		【L T】 12:40-14:10 良太コーチ& 小笠原コーチ 11月：ポジショニング 12月：ゲーム形式多め			
【シングルス】 20:30-22:00 高島コーチ 11月：サープリターン強化 12月：とことんラリー力強化		【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 11月：サープリターン 12月：ゲーム形式			
金曜日 Friday		土曜日 Saturday		日曜日 Sunday			
【L T A】 9:20-10:50 木原コーチ 11月：LT向けショット 12月：LT向けショット	【中上級】 9:20-10:50 上野コーチand半谷コーチ 11月：ストローク、コンパクトで 12月：ストロークたくさん打つ	【上級】 8:00-9:30 星野コーチ 11月：physical coordinationを 意識した練習 12月：physical coordinationを 意識した練習	【ビギナーシングルス】 8:30-10:00 良太コーチ 11月：ポジショニング 12月：ゲーム形式多め		【上級】 8:00-9:30 大矢コーチ 11月：雁行陣 12月：雁行陣	【中上級】 8:00-9:30 小笠原コーチ 11月：ダブルス形式(ショット 練) 12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 11月：ストローク&サーブ 12月：ストローク&サーブ
【L T】 11:00-12:30 木原コーチ 11月：LT向けショット 12月：LT向けショット	【中級】 11:00-12:30 半谷コーチ 11月：ボールの打点にしっかり入 る 12月：ボールの打点にしっかり入 る	【中級】 9:30-11:00 上野and星野コーチ 11月：無理なく動くフットワーク 12月：ストロークたくさん打つ		【シングルス】 (テーマ付) 10:10-11:40 良太コーチ 11月：詳しくはSAをご覧ください 12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 11月：ハイボレー〜ゲーム 12月：チップ&チャージ	【中級】 9:40-11:10 小笠原コーチ 11月：フォア強化 12月：ラリー中心	【シングルス ショット強化】 10:10-11:40 永尾コーチ 11月：ストローク&サーブ 12月：ストローク&サーブ
【L T】 12:40-14:10 上野コーチ 11月：アプローチからネットへ 12月：しっかりラリー		【中上級】 11:00-12:30 星野コーチ 11月：physical coordinationを意識した練習 12月：physical coordinationを意識した練習			【上級】 11:20-12:50 大矢コーチ 11月：雁行陣 12月：雁行陣	【中級】 11:20-12:50 小笠原コーチ 11月：サーブ強化 12月：ラリー中心	【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 11月：緩急つけた攻撃 12月：緩急つけた攻撃	【中上級】 20:30-22:00 小笠原コーチ 11月：ストローク強化 12月：サーブ強化	【定員に関して】 Capacity					
		【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	【L T (レディーストーンメント)】 ・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1・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		

※11/3(木)、11/23(水)は祝日の為、お休みとなります。

※12/26(月)~1月3日(火)は「年末年始スクール冬休み」の為、お休みとなります。