

# レッスontimeスケジュール 2023年【1・2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 1月：ゲーム練習 2月：ゲーム練習		【中級】 9:20-10:50 大矢コーチ 1月：ゲーム練習 2月：ゲーム練習	【LTショット】 9:40-11:10 良太コーチ 1月：詳しくはSAをご覧ください 2月：詳しくはSAをご覧ください	【LT】 9:20-10:50 上野コーチ 1月：左右動かされた時の処理 2月：ストローク、ラケットワークス キル	【中級】 9:20-10:50 小笠原コーチ 1月：ストローク 2月：ラリー中心	【LT】 9:00-10:30 上野コーチ 1月：フォア系の決め、ポイント 練 2月：振り出しに戻すTPO	【中級】 9:20-10:50 大矢コーチ 1月：ゲーム練習 2月：ゲーム練習
【LT】 9:20-10:50 上野コーチ 1月：遅いボールの処理 2月：ストローク多め	【LTA】 9:40-11:10 大矢コーチ 1月：ロブリターン 2月：ロブリターン	【LTA】 11:00-12:30 大矢コーチ 1月：ロブリターン 2月：ロブリターン	【LTビギナーシングルス】 11:20-12:50 良太コーチ 1月：フォアハンド強化 2月：バックハンド強化	【LTS】 11:15-12:45 上野コーチ 1月：足のスキルを使ったラリー 2月：相手を崩して攻め	【中上級】 11:00-12:30 小笠原コーチ 1月：ダブルス形式(ショット練) 2月：サーブ+試合形式	【LT】 11:00-12:30 上野コーチ 1月：左右動かされた時の処理 12月：ストローク、ラケット ワークスキル	【中上級】 11:00-12:30 大矢コーチ 1月：チップ&チャージ 2月：チップ&チャージ
【LTA】 11:00-12:30 上野コーチ 1月：左右動かされた時の処理 2月：ストローク、ラケットワークス キル	【LTビギナーシングルス】 11:20-12:50 大矢コーチ 1月：スライスでしのぐ 2月：スライスでしのぐ	【LT】 12:40-14:10 大矢コーチ 1月：チップ&チャージ 2月：チップ&チャージ		【LT】 12:40-14:10 良太コーチ& 小笠原コーチ 1月：ローボレーからのゲームパター ン 2月：ローボレーからのゲームパター ン			
		【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 1月：ランニングショット 2月：様々なゲームパターン			
【シングルス】 20:30-22:00 高島コーチ 1月：シングルの基礎 2月：シングルの基礎							
金曜日 Friday		土曜日 Saturday		日曜日 Sunday			
【LTA】 9:20-10:50 木原コーチ 1月：スライス系ショット 2月：スライス系ショット	【中上級】 9:20-10:50 上野コーチand半谷コーチ 1月：フォア系の決め、ポイント 練 2月：振り出しに戻すTPO	【上級】 8:00-9:30 星野コーチ 1月：アングルショット 2月：ドロップショット	【ビギナーシングルス】 8:30-10:00 良太コーチ 1月：8の字ラリーカ 2月：動きを入れたショット		【上級】 8:00-9:30 大矢コーチ 1月：雁行陣 2月：リターン	【中上級】 8:00-9:30 小笠原コーチ 1月：ダブルス形式(ショット練) 2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 1月：ストローク 2月：ストローク
【LT】 11:00-12:30 木原コーチ 1月：スライス系ショット 2月：スライス系ショット	【中級】 11:00-12:30 半谷コーチ 1月：ボーチボレー 2月：ボーチボレー	【中級】 9:30-11:00 上野and星野コーチ 1月：相手のセンターに打つショット 2月：ストローク打分け		【シングルス】 (テーマ付) 10:10-11:40 良太コーチ 1月：詳しくはSAをご覧ください 2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 1月：チップ&チャージ 2月：チップ&チャージ	【中級】 9:40-11:10 小笠原コーチ 1月：サーブ強化 2月：ストローク	【シングルス ショット強化】 10:10-11:40 永尾コーチ 1月：ストローク 2月：ストローク
【LT】 11:00-12:30 上野コーチ 1月：遅いボールの処理 2月：ストローク多め		【中上級】 11:00-12:30 星野コーチ 1月：アングルショット 2月：ドロップショット			【上級】 11:20-12:50 大矢コーチ 1月：雁行陣 2月：リターン	【中級】 11:20-12:50 小笠原コーチ 1月：ボレー 2月：フォア強化	【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 1月：ボレーで決める！ 2月：ボレーで決める！	【中上級】 20:30-22:00 小笠原コーチ 1月：ダブルス形式(ボレー) 2月：サーブ強化						
		【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	【定員に関して】 Capacity	【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	

※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。  
 ※1/9(月)は祝日の為、お休みとなります。