

# レッスンタイムスケジュール 2023年【3・4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 3月: ショットand ゲーム練習 4月: ショットand ゲーム練習	【中級】 9:20-10:50 大矢コーチ 3月: ショットand ゲーム練習 4月: ショットand ゲーム練習	【L Tショット】 9:40-11:10 良太コーチ 3月: SAに記載 4月: SAに記載	【L T】 9:20-10:50 上野コーチ 3月: ボレー・インパクトから フォロー 4月: ストローク・インパクト	【中級】 9:20-10:50 小笠原コーチ 3月: ストローク 4月: ボレー	【L T】 9:00-10:30 上野コーチ 3月: 各ラリーしっかり 4月: ボレー・インパクト からフォロー	【中級】 9:20-10:50 大矢コーチ 3月: ショットand ゲーム練習 4月: ショットand ゲーム練習
【L T】 9:20-10:50 上野コーチ 3月: ボレー・インパクト からフォロー 4月: ストローク・インパ クト	【中上級】 クラス種変更 9:40-11:10 大矢コーチ 3月: 雁行陣とボーチ 4月: 雁行陣とボーチ	【L T A】 11:00-12:30 大矢コーチ 3月: ロブリターン 4月: 雁行陣とボーチ	【L T ビギナーシングルス】 11:20-12:50 良太コーチ 3月: ドロップショット 4月: ドライブボレー	【L T S】 【L T A】 隔週 11:15-12:45 上野コーチ 3月: リターン打分け 4月: 戦略・戦術のこと	【中上級】 11:00-12:30 小笠原コーチ 3月: ダブルス形式 (ショット練) 4月: サーブ+試合形式	【L T】 11:00-12:30 上野コーチ 3月: ボレー・インパクト からフォロー 4月: ストローク・インパクト	【中上級】 11:00-12:30 大矢コーチ 3月: 雁行陣とボーチ 4月: 雁行陣とボーチ
【L T A】 11:00-12:30 上野コーチ 3月: サイドスピン者 4月: スマッシュ&3D	【L T ビギナーシングルス】 11:20-12:50 大矢コーチ 3月: スライスでしのぐ 4月: スライスでしのぐ	【L T】 12:40-14:10 大矢コーチ 3月: チップ&チャージ 4月: ロブリターン		【L T】 12:40-14:10 小笠原コーチ コーチ変更 3月: スライスアプローチ 4月: ハイボレー			
【シングルス】 20:30-22:00 高島コーチ 3月: ストロークのコース打ち分け 4月: ストロークの緩急				【シングルス】 20:30-22:00 良太コーチ コーチ1名体制へ 3月: チャンスボール処理 4月: 攻撃型vs防御型			
金曜日 Friday		土曜日 Saturday				日曜日 Sunday	
【L T A】 9:20-10:50 木原コーチ 3月: 試合に勝つ!! 4月: 試合に勝つ!!	【中上級】 9:20-10:50 上野コーチ&小笠原コーチ 3月: 少し走ってのショット 4月: ゲームの中の%	【上級】 8:00-9:30 星野コーチ 3月: リターン 4月: フォーメーションを 色々	【ビギナーシングルス】 8:30-10:00 良太コーチ 3月: スライスストローク 4月: スマッシュ		【上級】 8:00-9:30 大矢コーチ 3月: 雁行陣とボーチ 4月: 雁行陣とボーチ	【中上級】 8:00-9:30 小笠原コーチ 3月: ダブルス形式 (ショット練) 4月: サーブ+試合形式	【シングルス】 8:30-10:00 永尾コーチ 3月: ストローク 4月: ストローク
【L T】 11:00-12:30 木原コーチ 3月: 試合に勝つ!! 4月: 試合に勝つ!!	【L T】 11:00-12:30 上野コーチ 3月: ボレー・インパクトか らフォロー 4月: ストローク・インパ クト	【中級】 11:00-12:30 小笠原コーチ コーチ変更 3月: ストローク 4月: ボレー	【中級】 9:30-11:00 上野and星野コーチ 3月: ストロークのインパクト 4月: ローボレー・ハーフボレー	【シングルス】 (テーマ付) 10:10-11:40 良太コーチ 3月: SAに記載 4月: SAに記載	【中上級】 9:40-11:10 大矢コーチ 3月: 雁行陣とボーチ 4月: 雁行陣とボーチ	【中級】 9:40-11:10 小笠原コーチ 3月: ボレー 4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 3月: ストローク 4月: ストローク
			【中上級】 11:00-12:30 星野コーチ 3月: リターン 4月: フォーメーションを色々		【上級】 11:20-12:50 大矢コーチ 3月: 雁行陣とボーチ 4月: 雁行陣とボーチ	【中級】 11:20-12:50 小笠原コーチ 3月: サーブ 4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
【シングルス】 20:30-22:00 半谷コーチ&青木コーチ 3月: 展開!! 4月: 展開!!	【中上級】 20:30-22:00 小笠原コーチ 3月: ストローク強化 4月: サーブ+試合形式	【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			

※3/21(火・祝)は祝日の為、お休みとなります。  
 ※4/29(土)~5/5(金)は「GWスクール休み」となります。