

# レッスントイムスケジュール 2023年【9・10月期】

月曜日 Monday		火曜日 Tuesday		水曜日 Wednesday		木曜日 Thursday		
	【中級】 <sup>④</sup> 8:00-9:30 大矢コーチ 9月：サーブへのゲーム 10月：サーブへのゲーム	【中級】 <sup>④</sup> 9:20-10:50 大矢コーチ 9月：サーブへのゲーム 10月：サーブへのゲーム	【LTショット】 <sup>⑥</sup> 9:40-11:10 良太コーチ 9月：SAに記載 10月：SAに記載	【LT】 <sup>⑥</sup> 9:20-10:50 上野コーチ& 富田コーチ 9月：アプローチ&ファースト ポレー 10月：ポレー強化	【中級】 <sup>④</sup> 9:20-10:50 小笠原コーチ 9月：ドロップポレー 10月：ラリー中心	【LT】 <sup>⑥</sup> 9:00-10:30 上野コーチ 9月：ストローク・フォーム 10月：フォーカスポレー	【中級】 <sup>④</sup> 9:20-10:50 大矢コーチ 9月：サーブへのゲーム 10月：サーブへのゲーム	
【LT】 <sup>⑥</sup> 9:20-10:50 上野コーチ 9月：ストローク・フォーム 10月：ストローク・リビート	【中上級】 <sup>④</sup> 9:40-11:10 大矢コーチ 9月：サーブへのゲーム 10月：サーブへのゲーム	【LTA】 <sup>⑥</sup> 11:00-12:30 大矢コーチ 9月：サーブへのゲーム 10月：サーブへのゲーム	【LTビギナーシングルス】 <sup>⑥</sup> 11:20-12:50 良太コーチ 9月：様々な戦略 10月：戦略に必要なショット	【LTS】【LTA】 <sup>⑥</sup> を交互に実施 11:15-12:45 上野コーチ& 富田コーチ 9月：キャッチアップ 10月：ボールを見極める	【中上級】 <sup>④</sup> 11:00-12:30 小笠原コーチ 9月：アプローチショット 10月：サーブ+試合形式	【LT】 <sup>⑥</sup> 11:00-12:30 上野コーチ 9月：スマッシュ&ハイポレー 10月：ストローク・リビート	【中上級】 <sup>④</sup> 11:00-12:30 大矢コーチ 9月：サーブへのゲーム 10月：サーブへのゲーム	
【LTA】 <sup>⑥</sup> 11:00-12:30 上野コーチ 9月：スマッシュ&ハイポレー 10月：バック&フロント・ フットワーク	【LTビギナーシングルス】 <sup>⑥</sup> 11:20-12:50 大矢コーチ 9月：ゲームの組み立て 10月：ゲームの組み立て	【LT】 <sup>⑥</sup> 12:40-14:10 大矢コーチ 9月：サーブへのゲーム 10月：サーブへのゲーム		【LT】 <sup>⑥</sup> 12:40-14:10 小笠原コーチ 9月：ハイポレー 10月：ロブ対処				
【シングルス】 <sup>③</sup> 20:30-22:00 高島コーチ 9月：オフェンス力強化 10月：ディフェンス力強化	【中級】 <sup>⑥</sup> 20:30-22:00 角コーチ 9月：ダブルスの試合に慣れる 10月：ダブルスの試合に慣れる			【シングルス】 <sup>③</sup> 20:30-22:00 良太コーチ 9月：スライス対策 10月：1面形式多め	【ビギナーシングルス】 <sup>③</sup> 20:30-22:00 高島コーチ 9月：オフェンス力強化 10月：ディフェンス力強化			
								【振替差額】 ④→⑥ 追加300円 ⑥→③ 追加300円 ④→③ 追加600円
金曜日 Friday		土曜日 Saturday				日曜日 Sunday		
【LTA】 <sup>⑥</sup> 9:20-10:50 木原コーチ 9月：勝つ戦略 10月：勝つ戦略	【中上級】 <sup>④</sup> 9:20-10:50 上野コーチ&小笠原コーチ 9月：フォーカスポレー 10月：ストローク・リビート	【上級】 <sup>⑥</sup> 8:00-9:30 星野コーチ 9月：一球目のミス減らす 10月：一球目のミス減らす	【ビギナーシングルス】 <sup>③</sup> 7:30-9:00 良太コーチ 9月：ドロップショットとロブ 10月：ショートポレー	【ビギナーシングルス】 <sup>③</sup> 8:30-10:00 小笠原コーチ 9月：スライス 10月：サーブ+試合形式	【上級】 <sup>⑥</sup> 8:00-9:30 大矢コーチ 9月：予測 10月：予測	【中上級】 <sup>⑥</sup> 8:00-9:30 小笠原コーチ 9月：アプローチショット 10月：サーブ+試合形式	【シングルス】 <sup>③</sup> 8:30-10:00 永尾コーチ 9月：ストローク 10月：ストローク	
【LT】 <sup>⑥</sup> 11:00-12:30 木原コーチ 9月：勝つ戦略 10月：勝つ戦略	【LT】 <sup>⑥</sup> 11:00-12:30 上野コーチ 9月：スマッシュ&ハイポレー 10月：バック&フロント・フ ロント・フットワーク	【ビギナーシングルス】 <sup>⑥</sup> NEW 11:00-12:30 小笠原コーチ 9月：ストローク強化 10月：ラリー強化	【中級】 <sup>⑥</sup> 9:30-11:00 上野and星野コーチ 9月：フォーカスポレー 10月：ストローク・リビート	【シングルス】 <sup>③</sup> 10:10-11:40 小笠原コーチ 9月：リターンの攻め 10月：サーブ+試合形式	【中上級】 <sup>⑥</sup> 9:40-11:10 大矢コーチ 9月：サーブへのゲーム 10月：サーブへのゲーム	【中級】 <sup>⑥</sup> 9:40-11:10 小笠原コーチ 9月：サーブ 10月：ラリー中心	【シングルスショット強化】 <sup>③</sup> 10:10-11:40 永尾コーチ 9月：ストローク 10月：ストローク	
【シングルス】 <sup>③</sup> 20:30-22:00 半谷コーチ&青木コーチ 9月：ポレー対ストロークを極める 10月：ポレー対ストロークを極める	【中上級】 <sup>⑥</sup> 20:30-22:00 小笠原コーチ 9月：ストローク (球出し多め) 10月：サーブ強化	【中上級】 <sup>⑥</sup> 11:00-12:30 星野コーチ 9月：一球目のミス減らす 10月：一球目のミス減らす		【上級】 <sup>⑥</sup> 11:20-12:50 大矢コーチ 9月：予測 10月：予測	【中級】 <sup>⑥</sup> 11:20-12:50 小笠原コーチ 9月：ポレー 10月：ストローク	【ビギナーシングルス】 <sup>③</sup> 11:50-13:20 高島コーチ 9月：予測 不定期開催 振替レッスン		
【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	【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					【シングルス】 <sup>③</sup> 13:30-15:00 高島コーチ 不定期開催 振替レッスン	

※9/18(月)・10/9(月)は祝日の為、お休みとなります。

※10/27(金)・10/28(土)・10/29(日)・10/31(火)は期の9週目なので振替レッスンとなります。在籍の方は自動で予約されておりません。