

レッスontimeスケジュール 2023年【11・12月期】

| 月曜日 Monday | | 火曜日 Tuesday | | 水曜日 Wednesday | | 木曜日 Thursday | |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| | 【中級】A 8:00-9:30 大矢コーチ 11月：サーブ～ゲーム 12月：サーブ～ゲーム | 【中級】A 9:20-10:50 大矢コーチ 11月：サーブ～ゲーム 12月：サーブ～ゲーム | 【LTショット】B 9:40-11:10 良太コーチ 11月：SAに記載 12月：SAに記載 | 【LT】B 9:20-10:50 上野コーチ& 富田コーチ 11月：ストローク左右浅深 打ち分け 12月：形式多め | 【中級】A 9:20-10:50 小笠原コーチ 11月：ダブルス形式練習 12月：ストローク | 【LT】B 9:00-10:30 上野コーチ 11月：ふりだしに戻す 12月：ひたすら…の楽しみ | 【中級】A 9:20-10:50 大矢コーチ 11月：サーブ～ゲーム 12月：サーブ～ゲーム |
| 【LT】B 9:20-10:50 上野コーチ 11月：最初の一步 12月：ミス減のノウハウ | 【中上級】A 9:40-11:10 大矢コーチ 11月：サーブ～ゲーム 12月：サーブ～ゲーム | 【LTA】B 11:00-12:30 大矢コーチ 11月：サーブ～ゲーム 12月：サーブ～ゲーム | 【LTビギナーシングルス】 B 11:20-12:50 良太コーチ 11月：深打つ練習 12月：チャンスボール特化 | 【LTS】【LTA】B を交互に実施 11:15-12:45 上野コーチ& 富田コーチ 11月：実践的なアングルショット 12月：ハイボレーハーフボレー 処理 | 【中上級】A 11:00-12:30 小笠原コーチ 11月：ボーチボレー 12月：サーブ+試合形式 | 【LT】B 11:00-12:30 上野コーチ 11月：スライス考 12月：少しスピン第2サーブ | 【中上級】A 11:00-12:30 大矢コーチ 11月：サーブ～ゲーム 12月：サーブ～ゲーム |
| 【LTA】B 11:00-12:30 上野コーチ 11月：むずかしいこと？ 12月：スライス活用術 | 【LTビギナーシングルス】 B 11:20-12:50 大矢コーチ 11月：ゲームの組み立て 12月：ゲームの組み立て | 【LT】B 12:40-14:10 大矢コーチ 11月：サーブ～ゲーム 12月：サーブ～ゲーム | | 【LT】B 12:40-14:10 小笠原コーチ 11月：並行 12月：スライス | | | |
| 【シングルス】C 20:30-22:00 高島コーチ 11月：体力強化 12月：体力強化 | 【中級】B 20:30-22:00 角コーチ 11月：ダブルスのフォーメーション 練習 12月：ダブルスチャンスボールを 決めよう | | | 【シングルス】C 20:30-22:00 良太コーチ 11月：深いラリー 12月：ドロップショット | 【ビギナーシングルス】C 20:30-22:00 高島コーチ 11月：体力強化 12月：体力強化 | | |
| 【振替差額】 A→B 追加300円 B→C 追加300円 A→C 追加600円 | | | | | | | |
| 金曜日 Friday | | | 土曜日 Saturday | | | 日曜日 Sunday | |
| 【LTA】B 9:20-10:50 木原コーチ 11月：美しいフォーム 12月：美しいフォーム | 【中上級】A 9:20-10:50 上野コーチ&小笠原コーチ 11月：次場面へ判断早 12月：ちょっぴりフィジカル | | 【上級】B 8:00-9:30 星野コーチ 11月：Flexible slice 12月：Flexible slice | 【ビギナーシングルス】C 7:30-9:00 良太コーチ 11月：スライスアプローチ 12月：ゲーム形式多め | 【ビギナーシングルス】C 8:30-10:00 小笠原コーチ 11月：ストローク 12月：サーブ+試合形式 | 【中上級】B 8:00-9:30 大矢コーチ 11月：並行陣での予測 12月：並行陣での予測 | 【シングルス】C 7:30-9:00 時間変更 永尾コーチ 11月：ストローク 12月：ストローク |
| 【LT】B 11:00-12:30 木原コーチ 11月：美しいフォーム 12月：美しいフォーム | 【LT】B 11:00-12:30 上野コーチ 11月：ショット練、多 12月：ショット細 | 【超ビギナーシングルス】 B NEW 11:00-12:30 小笠原コーチ 11月：サーブ強化 12月：ストローク強化 | 【中級】B 9:30-11:00 上野and星野コーチ 11月：深さ高さ使う 12月：ラリー続くことは？ | 【シングルス】C 10:10-11:40 小笠原コーチ 11月：ストローク強化 12月：サーブ+試合形式 | 【中上級】B 9:40-11:10 大矢コーチ 11月：サーブ～ゲーム 12月：サーブ～ゲーム | 【中級】B 9:40-11:10 小笠原コーチ 11月：ストローク 12月：ダブルス形式練習 | 【シングルスショット強化】C 9:10-10:40 時間変更 永尾コーチ 11月：ストローク 12月：ストローク |
| 【シングルス】C 20:30-22:00 半谷コーチ コーチ1名体制へ変更 11月：リターン強化 12月：リターン強化 | 【中上級】B 20:30-22:00 小笠原コーチ 11月：ボレー 12月：サーブ強化 | | 【中上級】B 11:00-12:30 星野コーチ 11月：Flexible slice 12月：Flexible slice | | 【上級】B 11:20-12:50 大矢コーチ 11月：並行陣での予測 12月：並行陣での予測 | 【中級】B 11:20-12:50 小笠原コーチ 11月：サーブ 12月：ラリー中心 | 【ビギナーシングルス】C 10:50-12:20 時間変更 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 | | 【中上級】B 14:10-15:40 NEW 不定期開催 振替レッスン | 【シングルス】C 12:30-14:00 時間変更 不定期開催 振替レッスン |

※11/3(金)・11/23(木)は祝日の為、お休みとなります。

※12/28(木)～1月3日(水)は「年末年始スクール冬休み」の為、お休みとなります。

※12/27(水)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。