

231期 4.5月スクールスケジュール表

	月			火			水	木			金			土		日			
9:15																			
9:30																Jr0	Jr0	Jr0	
10:15																			
10:30																			
11:00	初級	中級	上級	初級	中級		定休日	初級	中級	上級	初級	中級	上級	中級	上級	初級	中級	上級	
11:30																			
12:00																			
12:30	初心者			初心者							初心者								
13:00																			
13:30														上級	中級				
14:00																			
14:30																			
15:00														Jr1		A2			
15:30																			
16:00				会員										Jr1	A5	会員			
16:30																			
17:00					A5								A5		A4				
17:30	Jr0				Jr1				Jr1	Jr0	A4		Jr1		A5	Jr1	A4	A1	
18:00			A3	A2									A4	A2			A3	V高1	V高2
18:30	Jr1				Jr1				Jr1	Jr0			Jr0			Jr1			
19:00						A3												初級	中級
19:30	初級	中級	上級		初級	中級			S高1	中級	上級	A1	初級	中級		U高1	中級	上級	
20:00																			
20:30																			
21:00	初心者	QZ高2	中級		RZ高2	中級		上級	初心者	初級	中級		TZ高1	TZ高2		初心者	初級	中級	
21:30																			
22:00																			

- 初心者** 初めてテニスをする方、グラウンドストロークを中心に
 - 初級** グラウンドストロークを中心に、雁行陣ダブルスのゲームまで
 - 中級** ボレー対グラウンドストロークを中心に、雁行陣から並行陣へのダブルス
 - 上級** すべてのショット、サーブ&ボレーからのダブルス
-
- 高1** 高校生初級、基本練習とフットワークを中心にラリーの安定、シングルスとダブルス
 - 高2** 高校生中級、回転とスピードでより安定するように、シングルスとダブルス
-
- Jr0** ボールに慣れる。フォームを習得しラリーができるまで。
 - Jr1** ゲームを楽しむ。すべてのショットをゲームの中で出せるように。
 - A5** 初心者テニスを最初の段階から競技として考える
 - A4** 試合に出場する。色々なショットを学び試合で発揮出来るように。
 - A3** 大会で上位を目指す。心技体を考え自分に足りないところを鍛え成長できるように。
 - A2** 地域大会で上位を目指す。3セットマッチを戦えるよう考え工夫する。
 - A1** 自分のカテゴリーで上位を目指す。どのような選手でも対応できるように考えを工夫する。
 - 会員** 会員レッスン

お気軽にお問い合わせください！