

※やむを得ずコーチが変更になる場合がございます

2020.12月テニススクールスケジュール

■→ビギナー ■→アドバンス ■→マスター ■→クラブプログラム

Time	月				火				水				木				金				Time	土				Time	日											
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D								
1 9:20 10:50	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	テーマ	マスター	アドバンス	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	クラブ	マスター	テーマ	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	J	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド	J	8:10 9:10	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド			
		河津	山口	藤澤	青山寛	大迫	福田			藤澤	浅海	中村亮	大迫	青山寛				浅海	福田			浅海	福田		イエロー	10:00 10:10	西山	青山寛	中村亮	河津	イエロー	8:00 9:20	河津	浅海	藤澤	緒方		
2 11:00 12:30	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	クラブ	マスター	スーパービギナー	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	J	10:10 11:10	グリーン	オレンジ	レッド	ホワイト	1	9:20 10:50	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー		
		山口	藤澤			青山寛	福田		藤澤	浅海	中村亮			青山寛	大迫	青山貴		山口	浅海	福田		山口	浅海	福田	J	11:10 12:20	西山	中村亮	河津	青山寛	1	11:00 12:30	緒方	河津	藤澤	浅海		
3 12:40 14:10	クラブ	クラブ	アドバンス	スーパービギナー	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	クラブ	マスター	テーマ	ビギナー	クラブ	テーマ	アドバンス	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	J	11:10 12:30	イエロー	グリーン	オレンジ	クラブ	2	11:00 12:30	テーマ	マスター	アドバンス	スーパービギナー		
		山口		藤澤	河津		青山寛	大迫	福田		藤澤	浅海	掛郷	大迫	青山貴	青山寛		山口	浅海	福田		クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	イエロー	12:30 12:40	青山寛	藤澤	西山		2	11:10 12:30	浅海	藤澤	緒方	河津	
ホ ア フ テ ィ ン グ 16:30 16:40 17:30 16:40 17:40																					1	12:30 14:00	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	3	12:30 12:40	クラブ	マスター	アドバンス	親子体験会						
																					1	14:00 14:10		西山	藤澤	田中	3	14:10 14:10	浅海	緒方	藤澤							
J 17:50 18:50 17:40 19:00	クラブ	クラブ	レッド	ホワイト	クラブ	クラブ	オレンジ	レッド	クラブ	クラブ	レッド	ホワイト	クラブ	クラブ	オレンジ	レッド	クラブ	クラブ	レッド	ホワイト	クラブ	クラブ	レッド	ホワイト	2	14:10 15:40	クラブ	マスター	アドバンス	運動教室	2	14:10 18:30	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ		
			藤澤	浅海			大迫	福田			大迫	藤澤			大迫	浅海			浅海	大迫			浅海	大迫	2	15:40 17:20	藤澤	青山寛	大迫		2	14:10 18:30						
4 19:00 20:30	イエロー	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	レッド	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド	グリーン	オレンジ	レッド	グリーン	オレンジ	レッド	グリーン	オレンジ	レッド	グリーン	オレンジ	レッド	3	15:50 17:30	クラブ	マスター	アドバンス	スーパービギナー	※イベント等によりコート数が変更 なる場合がございます。 予めご了承ください。					
		藤澤	浅海 石井	河津	藤澤	青山寛 大迫	福田	浅海	青山寛	大迫	藤澤	大迫	青山寛	浅海	河津	浅海	大迫	石井	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	3	17:30 19:00	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー						
5 20:40 22:10	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	スーパービギナー	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	クラブ	マスター	アドバンス	テーマ	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	4	17:30 19:10	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー				
			青山寛	石井		青山寛	藤澤		大迫	青山寛	田中		西山	青山寛	河津		中村啓	大迫	石井	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	4	19:10 20:40	青山寛	大迫	藤澤	河津					
6 22:10 23:40	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	マスター	クラブ	クラブ	クラブ	マスター	クラブ	クラブ	クラブ	マスター	5	19:10 20:50	クラブ	クラブ	クラブ	アドバンス				
																				中村啓				中村啓	5	20:40 22:20				藤澤	5	20:50 22:20	クラブ	クラブ				

【テーマレッスン】詳しくは裏面、またはフロントまでお尋ね下さい。

◆火曜 ・ 9:20～10:50 「A・B級トーナメントクラス」

◆水曜 ・ 12:40～14:10 「楽しくヒッティング」 ・ 20:40～22:10 「楽しくヒッティング」 ◆木曜 ・ 9:20～10:50 「雁行陣ゲーム形式」 ・ 11:00～12:40 「エンジョイゲームクラス」

・ 12:40～14:10 「C・D級トーナメントクラス」

テニスクラブプログラム・テーマ(2020年12月)

月	火	水	木	金	土	日
9時					9:00~12:30	
10時	9:20~12:30 Aコート テーマ A・B級トーナメントクラス 9名 青山寛 Dコート フリーゲーム	9:20~10:50 フリーゲーム(1面)	9:20~10:50 Cコート テーマ 雁行陣ゲーム形式 9名 青山寛 フリーゲーム	9:20~10:50 フリーゲーム(2面)	ジュニアスクール	9:20~10:50 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 緒方 ★★
11時	フリーゲーム(1面)	10:50~14:10 フリーゲーム(1面)	11:00~12:00 Aコート クラブプログラム ヒッティング 12名 藤澤 ★★★ Dコート フリーゲーム	11:00~12:30 フリーゲーム(1面)		11:00~12:30
12時		12:40~14:10 フリーゲーム(1面)	12:40~14:10 Bコート テーマ C・D級トーナメントクラス 9名 青山寛 12:40~13:40 Aコート ゲーム形式 12名 大迫 ★	13:10~14:10 Aコート ゲーム形式 12名 山口 ★★ Dコートフリーゲーム	12:30~14:00 フリーゲーム(1面)	Aコート テーマ A・B級トーナメントクラス 9名 浅海
13時	12:40~13:40 Aコート ゲーム形式 12名 山口 ★★					12:40~14:10 Aコート サーブヒッティング ゲーム形式 12名 浅海 ★
14時	14:10~16:40 フリーゲーム(4面)	14:10~16:40 フリーゲーム(4面)	14:10~16:40 フリーゲーム(4面)	14:10~16:40 フリーゲーム(4面)	14:10~15:10 Aコート ヒッティング 12名 藤澤 ★★	14:10~18:30
15時					15:10~17:20 フリーゲーム	
16時	16:40~17:40 フリーゲーム(2面)	16:30~17:40 フリーゲーム(2面)	16:40~17:40 フリーゲーム(2面)	16:40~17:40 フリーゲーム(2面)		
17時	ジュニアスクール					17:30~19:00 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 青山寛 ★★★
18時	19:00~20:30 フリーゲーム(1面)	19:00~20:30 フリーゲーム(2面)	19:00~20:30 フリーゲーム(1面)	19:00~20:30 フリーゲーム(1面)	19:00~20:30 Dコート テーマ ヒッティング 9名 石井 Aコート フリーゲーム	19:00~22:20 フリーゲーム(3面)
19時	20:30~22:10 フリーゲーム(1面)	20:40~22:10 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 青山寛 ★	20:40~22:10 Aコート・クラブプログラム f 12名 大迫 ★★	20:40~22:10 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 浅海 ★★★ Cコート テーマ ヒッティング 9名 西山		
20時	22:10~23:40 フリーゲーム(4面)	22:10~23:40 フリーゲーム(3面)	22:10~23:40 フリーゲーム(4面)	22:10~23:40 フリーゲーム(4面)	22:10~23:40 フリーゲーム(3面)	22:20~23:40 フリーゲーム(4面)
21時						
22時						
23時						

- クラブプログラム
- 全レベル
- ビギナー
- アドバンス
- マスター

○各プログラムの下に付いている星はプレー難易度です。

- ☆ : フリー練習です。難易度は参加されているメンバーによって変わります。
- ★ : 「難易度低」 技術上達を目指しますが、どなたでもお気軽にご参加いただけます。
- ★★ : 「難易度中」 適度な難易度です。技術面・戦術面の上達を目指しましょう!
- ★★★ : 「難易度高」 少し難しい事にチャレンジしたり、ガンガンやりたい方向けです。

○プログラム紹介

- ゲーム形式
ゲームでの動き、配球を中心とした練習です
- ヒッティング
・ラリー練習を中心としたクラスです
- 打ち合い+ゲーム形式
・打ち合いをした後ゲーム形式練習を行います
- サーブヒッティング
・サーブからのラリー練習行います

○テーマレッスン紹介

- A・B級トーナメントクラス (マスタークラス)※参加基準がございます
・上級の試合を想定した練習を行います
- C・D級トーナメントクラス (マスタークラス)
・ダブルスの基本戦術の習得を目標としたクラスです
- 雁行陣ゲーム形式 (アドバンスクラス)
・雁行陣の基本戦術を習得を目標としたクラスです
- ヒッティング (全レベル)
・ラリー練習を中心としたクラスです



《クラブコート利用時間のお知らせ》

※変更する場合がございますのでご了承ください

29日(火)、30日(水)、31日(木)
レッスン休講日です、クラブコートに関しましては改めてお知らせ致します。

《クラブITS会員・ITSプラチナ会員予約について》

- 各プログラムは定員制となりますので、**事前にご予約**が必要となります。
(エスタフロント、お電話、インターネットにて承ります。)
- ご予約後にキャンセルされる際は、**プログラム30分前までに**キャンセルを行って下さい。
- お一人様のご予約件数の上限は**2件まで**とさせていただきます。
- フリーゲームはご予約の必要はございません。

《フレックスチケット会員予約について》

- ◎スクールレッスン・クラブプログラム(マスタークラス対象)が受講できます。
- ◎スクールレッスン・クラブプログラム・シュレのいずれか2件ずつご予約できます。