

※やむを得ずコーチが変更になる場合がございます

# 2021.1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	クラブ	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				藤澤	浅海	中村亮	大迫	青山寛			浅海	福田			イエロー	10:00 10:10	西山	青山寛	中村亮	田中	イエロー	8:00 9:20	石井	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	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		J	11:10 12:20	西山	田中	河津	青山寛	1	11:00 12:30	緒方	石井	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	J	11:20 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		イエロー	11:10 12:30	青山寛	藤澤	西山		2	11:00 12:30	浅海	藤澤	緒方	石井			
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 14:10	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ			
																					1	14:00 14:10		西山	藤澤	田中	3	14:10 14:10	石井	緒方	藤澤				
J 17:50 18:50	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	2	14:10 15:40	クラブ	マスター	アドバンス	運動教室	2	14:10 17:00	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	2	15:40 17:00	藤澤	青山寛	大迫		2	17:00 18:20							
I 17:40 19:00	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	3	15:50 17:20	クラブ	マスター	アドバンス	スーパービギナー	3	17:00 18:20	クラブ	クラブ	クラブ	ソフトテニス			
	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		3	17:20 18:20		河津	大迫	青山寛	3	18:20 18:30				浅海			
4 19:00 20:30	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	ソフトテニス	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	4	17:30 19:00	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	4	18:20 18:30	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ			
		青山寛	石井		青山寛	藤澤	福田		大迫	青山寛	田中		西山	青山寛	河津		中村啓	大迫	石井		4	19:00 19:10	青山寛	大迫	藤澤	河津	4								
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	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	テーマ	スーパービギナー	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	5	19:10 20:40	クラブ	クラブ	クラブ	アドバンス	5	18:20 18:30	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ			
		浅海	青山寛	石井	青山寛	藤澤	田中		大迫	青山寛	田中		浅海	青山寛	西山	河津	大迫	中村啓	石井		5	20:40 20:50				藤澤	5								
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	6	20:50 22:20	クラブ	クラブ	クラブ	マスター	6	22:20 23:40	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ			
																				中村啓	6	22:20 22:20				大迫	6								

【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」

※イベント等によりコート数に変更  
なる場合がございます。  
予めご了承ください。

# テニスクラブプログラム・テーマ(2021年1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 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	11:00~12:00 フリーゲーム(1面)	10:50~13:00 フリーゲーム(1面)		11:00~12:30 Aコート テーマ A・B級トーナメントクラス 9名 浅海
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)	12:40~14:10 Aコート サーブヒッティング ゲーム形式 12名 石井 ★
13時	12:40~13:40 Aコート ゲーム形式 12名 山口 ★★					
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 フリーゲーム
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)
20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 打ち合いゲーム形式 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		
21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)
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

1日(金)、2日(土)、3日(日)、30日(土)、31日(日)  
レッスン休講日です、クラブコートに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。