

※やむを得ずコーチが変更になる場合がございます

2021.4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			
9:20	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	J	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド	J	8:10	イエロー	グリーン	オレンジ	レッド		
10:50		河津	山口博	藤澤	青山寛	大迫				藤澤	浅海	中村亮		大迫	青山寛			浅海	大迫			イエロー	8:50	阿久根	青山寛	中村亮	田中	イエロー	8:00	石井	浅海	藤澤	緒方
11:00	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	グリーン	オレンジ	レッド	ホワイト	1	9:20	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	
12:30		山口博	藤澤			青山寛	大迫		藤澤	浅海	中村亮			青山寛	大迫	青山貴		山口博	浅海	大迫		J	11:10	阿久根	田中	河津	青山寛	1	10:50	緒方	石井	藤澤	浅海
12:40	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	12:20	イエロー	グリーン	オレンジ	クラブ	2	11:00	テーマ	マスター	アドバンス	スーパービギナー	
14:10	山口博		藤澤	河津		青山寛	大迫	藤澤		藤澤	浅海	掛郷	大迫	青山貴	青山寛			山口博	浅海	大迫		イエロー	11:10	青山寛	藤澤	阿久根		2	12:30	浅海	藤澤	緒方	石井
14:10																					1	12:30	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	3	12:40	クラブ	マスター	アドバンス	クラブ	
16:30																					1	14:00		阿久根	藤澤	田中	3	14:10	石井	緒方	藤澤		
16:40	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	クラブ	マスター	アドバンス	運動教室	2	14:10	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	
17:30			藤澤	浅海			大迫	藤澤			大迫	藤澤			大迫	浅海			浅海	大迫	2	15:40	藤澤	青山寛	大迫		2	17:00					
17:40																					J	15:50	クラブ	マスター	アドバンス	スーパービギナー	3	17:00	クラブ	クラブ	クラブ	ソフトテニス	
17:50	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			3	17:20		河津	大迫	青山寛	3	18:20				浅海川西	
18:50																					3	17:30	クラブ	マスター	アドバンス	ビギナー	4	18:20	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	
19:00	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	19:00	青山寛	大迫	藤澤	河津	4	18:30					
20:30		青山寛	石井			青山寛	藤澤	川西		大迫	青山寛	田中		山口輝	青山寛	河津		中村啓	阿久根	石井	4	19:10	クラブ	クラブ	クラブ	アドバンス	5	19:10	クラブ	クラブ	クラブ	アドバンス	
20:40	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	20:40				藤澤	5	20:40					
22:10		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	山口輝	河津		阿久根	中村啓	石井	5	20:50	クラブ	クラブ	クラブ	マスター	6	22:20	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	
22:10	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	22:20					7	23:40					
23:40																				中村啓	6	22:20					7	23:40					

【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4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 Cコート テーマ ヒッティング 9名 浅海	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
15時					15:10~17:20 フリーゲーム	
16時						
17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)		
18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 ★★★
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						
21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 山口輝	フリーゲーム(1面)	
22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)
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

20日(火)、21日(水)、22日(木)、23日(金)、29日(木)、30日(金)
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。