

平成29年度 第5期 H29/12/02(土) ~ H30/02/02(金)

■一般・実戦(女性限定)クラス

	曜日	月	火	水	木	金
	時間	クラス				
1	9:30 ~11:00	B	C	C	D	実戦 シングル
2	11:15 ~12:45	実戦 F・S	D	B	実戦 シングル	実戦 F・S
3	13:00 ~14:30	実戦 S・M	テーマ別	テーマ別	C	テーマ別
4	14:45 ~16:15		C	実戦 S・M		D
5	17:00 ~18:30					
6	18:45 ~20:15	C	B		実戦 F・S	実戦 シングル
7	20:25 ~21:55	CD		D	CD	
	22:00 ~24:00	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル

	土	
	時間	クラス
0	9:00~ 10:00	
1	10:00~ 11:30	
2	11:40~ 13:10	
3	13:15~ 14:45	C
4	15:00~ 16:30	
5	16:45~ 18:15	A
6	18:45~ 20:15	B
	20:30~ 24:00	レンタル

	日	
	時間	クラス
1	9:00~ 10:30	
2	10:45 ~12:15	
3	12:30 ~14:30	レンタル
4	14:45 ~16:15	B
5	16:30 ~18:00	A
	18:00 ~22:00	レンタル

表記	レベル	対象者・内容
A	初心者	始めてテニスをする方が対象です。 グリップの握り方からストローク・ボレー・サーブの打ち方まで基本を正しく覚えます。PLAY&STAYプログラムで楽しくルールも覚えます☆
B	初級	多少は打てる方が対象です。 基本の練習を中心にショットの安定性が増すように雁行陣主体でダブルスを練習します。
C	中級	ある程度安定したプレーが出来る方が対象です。 ゲームを行う上で必要ないろいろな技術を習得します。 平行陣の戦い方も覚えます。
D	中上級	ストロークやボレーが安定しており、コート内での動きもわかる方。 ショットにスピードやスピンを加えより高度な技術を目指します。
テーマ別	中級~	各ショットのフォーム、安定をメインに基本技術をしっかりと学ぶクラス。 ダブルス等の試合形式は行わず、ボール出しとラリーで各ショットの精度をアップさせます。よりレベルアップを図りたい人にお勧めです。
実戦F・S	フューチャーズ サテライト	試合に出場している女性(フューチャーズ・サテライト)が対象です。 試合(ダブルス)で勝つための実戦形式の練習を行います。 最大6名までの少人数で内容の濃い練習を行います。
実戦S・M	サテライト マスターズ	試合に出場している女性(サテライト・マスターズ)が対象です。 試合(ダブルス)で勝つための実戦形式の練習を行います。 最大6名までの少人数で内容の濃い練習を行います。
実戦シングル	—	試合に出場している女性が対象です。 少人数制(最大6名)で試合形式主体のクラスです。 シングルスに特化したレッスンを行います。

平成29年度 第5期 H29/12/02(土) ~ H30/02/02(金)

■ジュニア・キッズ・中高生クラス

	曜日	月		火		水		木		金	
	時間	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
4	15:50~16:50							K1・K2			
	16:30~17:30		K1・2				K1・K2				
5	17:00~18:30	J1		J1	T2 トレーニング	J1・J2		J1・J2	T2 トレーニング	J1・J2	T1
	17:30~19:00		TS				T1				
6	18:30~20:00				T2	中高1			T2		中高1
	19:00~20:30										
7	20:25~21:55			中高2						中高2	

	曜日	土	
	時間	A	B
0	9:00~10:00	K1・K2	
1	10:00~11:30	J1・J2	
2	11:40~13:10	J3	
3	13:15~14:45		
4	15:00~16:30	T1	T2
5	16:30~18:00		

	曜日	日	
	時間	A	B
1	9:00~10:00	K1・K2	G
2	10:45~12:15	J1・J2	
3	12:30~14:30		
4	13:00~16:00		T1
5	16:00~19:00		T2

表記	レベル	対象者・内容
K1(キッズ1)	—	5歳~小学校低学年の初心者・初級者 レッドボール使用。基本的な運動能力を習得します。
K2(キッズ2)	—	小学校低学年の経験者。オレンジボール使用。 様々なショット、打ち方を体験します。
J1(ジュニア1)	—	小学4年生~6年生の初心者・初級者 オレンジボールとグリーンボールの併用。 基本ショット、基本となる動作の習得。
J2(ジュニア2)	—	小学生の中級者 グリーンボールとレギュラーボールの併用 基本ショット、基本動作に加え、ラリー等、打ち合う技術を習得します。
J3(ジュニア3)	—	小学生の上級者 レギュラーボール使用 基本に加え、スピン、スライスなど高度なショットにも挑戦します
G(ゲーム)	—	小学生のキッズまたはジュニアクラスの受講者。グリーンボール使用。 ジュニア、キッズクラスが運動能力の向上や基本技術に重点を置いているのに対し、ゲーム クラスは試合形式の練習を中心に行い、その試合の中でテーマや課題を設けて実施します。 実戦練習を通して技術の向上を目指します。
中高1	初級~	中学生・高校生の初級者 基本ストロークや試合を行う技術の習得
中高2	中級~	中学生・高校生の経験者 試合で勝つために必要な技術・戦術の習得
TS(トーナメント スタート)	—	大会出場を目指す、または大会に出始めた小学2年~4年生を対象としたクラス 試合のルールやマナー、勝利に必要な技術・運動能力の習得。
T1(トーナメント1)	—	全国大会出場以上を目指す小学2年~4年生を対象とした最大6名の少人数クラス ゲームの勝利に必要な技術・運動能力の習得。
T2(トーナメント2)	—	全国大会出場以上を目指す小学4年~6年生を対象とした最大6名の少人数クラス 試合を観戦した上で作成したカリキュラムを基に個々に合ったメニューでレッスンを行います。