

◆週間スケジュール
第2期 2024年 6月1日(土)～7月31日(水)

時間		月	火	水	木	金			土	日
							S	7:40	初心・初級	初級
								↷	初級	初中級
		9:00～11:00		9:20～11:00				8:50	中級	中級
A	9:30	初級	初心・初級	初級	初心・初級	初級	A	9:00	初級	初心・初級
	↷	初中級	初中級	初中級	初中級	初中級		↷	初中級	初中級
	11:00	たっぷり	AG 2～3	女子ダブルス フォーメーション	中級	中上級		10:30	特上級	中上級
B	11:10	初心・初級	初級	初中級	初心・初級	初心・初級	B	10:40	初心・初級	初級
	↷	初中級	AG 2	中級	初中級	初級		↷	初中級	初中級
	12:40	AG 2～3	中上級	AG 1～2	中上級	女子ダブルス フォーメーション		12:10	中上級	中上級
C	13:00	はじめて70分				はじめて70分	C	12:15	初心	初心
	↷	初中級		11:10～12:50		中級		↷		
	14:30					AG 2		13:25		
D	14:40	AG シニア		14:40～16:40		初級				
	↷	レディース トーナメント				中上級				
	~16:10			16:05～17:05		初中級				
K		キッズ		キッズ						
SJ	16:15	SBJ		SBJ						
	~17:05	SJ1・J2			J1・J2			16:20～17:20		
J	17:10	BJ	BJ	BJ	BJ	BJ	J	17:05	BJ	
	↷	J1	J1	J1	J1	J1・J2		↷	J1・J2	
	18:10	J2	J2	J2	J2			17:55		
F	18:30	初心アドバンス	初心アドバンス	アドバンス	アドバンス		F	18:00	初級	
	↷	アドバンス	初中級	初級	はじめて70分			↷	初中級	
	20:00	初中級	中級	中級	初中級			19:30	中級	
G	20:10	初心・初級	初心・初級	初級	初級		G	19:40	初心	
	↷	初級	初中級	初心・初級	初中級			↷	中級	
	21:40		中上級	中級	中上級			21:10	トーナメント	
H	21:45	初中級	初心・初級	初級	初心・初級		H	21:20	初中級	
	↷	中級	初中級	中級	中級			↷	中級	
	23:15	トーナメント	スーパー トーナメント	上級	上級			22:50		

* クラスについて

- はじめてクラス・・・グリップの握り方などテニスの基礎から始める70分のクラスです。
- たっぷりクラス・・・充実の120分で基礎から試合形式までのレッスンを行います。(A3以上の方)
- アクティブゲームクラス・・・ゲーム中心のクラスです。(3=C1、2=A3、1=A2～A1)
- アクティブシニアクラス・・・55歳以上を対象とし、スピードのある展開よりも自分の動き方、相手の動かし方を指導するゲームクラスです(C1レベル以上の方)
- トーナメントクラス・・・A2以上の方を対象としたゲーム形式中心のクラスです。
- 女子ダブルスフォーメーションクラス・・・A2以上の女性の方を対象としたゲーム形式中心のクラスです。
- スーパートーナメントクラス・・・A1以上の方を対象としたゲーム形式中心のクラスです。
- レディーストーナメントクラス・・・A1以上の女性の方を対象としたゲーム形式中心のクラスです。
- フレッシュアドバンスクラス・・・中・高校生(F)を対象として、基礎からのテニスを指導します。
- アドバンスクラス・・・中・高校生(C1)を対象とした、基礎からハードな動きまでを取り入れたレッスンを行います。

※ジュニアクラス

レベル	クラス内容
キッズ	4歳～6歳を対象としたクラス。 ボールとラケットを使って基礎的な運動能力を身につけます。
BJ	小学生の初心者を対象としたクラス。 ボールに慣れてラケットに親しみましょう。
J1	空気圧の低いボールを使い、安全に無理のないフォームを身につけましょう。
J2	レギュラーボールを使い、基礎的な動きからハードな動きまで取り入れたレッスンを行います。

* レベルについて

レーティング

※F(フレッシュ)・・・硬式テニスというスポーツを基礎から始めたい。

※C2(カジュアル2)・・・テニス経験が浅く、フォーム、打点が安定しない。

※C1(カジュアル1)・・・フォームが少しずつ安定してきてゆったりとしたペースであればラリーが続けられる。

※A3(アクティブ3)・・・スピード、コントロールもアップし、フットワークを使ったショットができる。

※A2(アクティブ2)・・・かなりラリーが続き、スピードもあり、回転をかけることができる。

※A1(アクティブ1)・・・ショット全般において、スピード、コース、回転がほぼ思い通りに打ち分けられる。

※E2(エクセル2)・・・あらゆるショットでスピード、コース、回転が思い通り打ち分けられる。

※E1(エクセル1)・・・戦術、戦略でも各ショットの組み立てが十分できる。

※SE(スーパーエクセル)・・・心技体とも最高の域に達し、トーナメントでも勝ち上がる実力を持っている。