

時間	月			火			水			木			金			土			日			
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
9:00																						
10:00																						
11:00	強化B 重松			練習会 西	初中級 近藤	強化A 重松	強化B 重松	GL 高瀬	中上級 賀来				中級 高瀬	GL6 重松					初中級 梅津	練習会 西		
12:00		大会枠											大会枠		大会枠							
13:00	強化A 重松				GL 高瀬	中級 重松	強化B 重松	練習会 西	中級 ショット 賀来											GL 西		
14:00																				スプラージ カップ		
15:00	強化A 重松			スプ練		GL6 重松	ショット 重松														ショット 西	
16:00																						
17:00																						上級 西
18:00																						
19:00																						
20:00																						
21:00				ゲーム 練習会 西																		
22:00																						
23:00																						

お知らせ

- ①レギュラークラス在籍者の追加受講は、お得な回数券がご利用できます。
- ②スプ練&ゲーム練習会は、レッスン振替受講でも、ご参加出来ます。
- ③空きコートを利用したプライベートレッスンは、フロントへお申し込みください。
- ④早朝6時からのレンタル及びプライベート・グループレッスンもフロントで受け付けます。

プライベートレッスンのご案内！！

集中して教えて欲しい！ レッスン前に少し教えて欲しい！ 振替が沢山残って消化に困っている！

振替を使用してプライベートレッスン（20分）受講できる事、ご存じですか？

詳細はフロント 又は お電話にて

種別	クラスレベル	各クラスのレベルとレッスン内容	レッスン時間
ジュニアA・B	-	小1から。通常のホールでテニスを楽しみます。テニスを通して、運動能力を高めマナーやルールも学びます。	60分
初中級	2~3	ストロークがゆっくり続けられる方で、数多くボールを打つことで、各ショットの基本、フットワークを身に付けて行きます。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
中級	4~6	各ショット(ストローク・ボレー・スマッシュ・サービス)において状況に応じたショットの安定性を目指します。また試合展開を想定した練習も行ないます。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
中上級	7~8	各ショット及びフォーメーション等をより実戦に近づけて練習を行います。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
上級	9	各ショットの技術の向上と、試合で勝つためのフォーメーション等の練習を行います。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
ショット	4~7	いろんなショットの修得と精度アップを目指すクラスです。実戦で使えるショットを確実に身につけよう。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
強化 B/A	5~7/7~8	大会に参加されている方対象で、各ショットの安定と試合形式をスピード感ある運動量で徹底して練習します。 ※正規在籍、他クラスからの振替は、コーチの承諾が必要です。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
GL/GL6 (ゲームレディース)	9	大会での勝利を目指して練習されている女性の方を対象としたクラスです。女子ダブルスの実戦練習を中心に、試合で勝つための状況判断、試合の組立を学びます。 ※正規在籍、他クラスからの振替は、ジャンプ杯優勝経験者レベル以上でコーチの承諾が必要です。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
ゲーム練習会	-	レベルに沿った試合のフォーメーション等を集中的に練習します。単発完結方式の為、自由に参加できます。	120分

他クラスへ振替	正規クラス以外への振替や追加受講を希望される場合は、事前にフロントへ受講申請をお願いします(電話OK)。又、 上位クラスへの振替は、コーチの承諾が必要 となります。
レッスン時間、面数	レッスンを受講される方が1名の場合45分、2名の場合70分となります。尚、レッスンコートが2面利用できる際には10名まで受け入れる場合があります。

スプラージのレッスンは、30分のフリーコート付き！！ 天候に左右されず計画的にレベルアップ！！