

スフラージ金隈 テニススクール タイムテーブル

2021年4月1日改定

曜日 コトNo	日			月			火			水			木			金			土			曜日 コトNo
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
9:00																						9:00
10:00																			中上 西	初中 梅津		10:00
11:00	大会枠						中級 重松	中上 西	中級 近藤	トーナ メント 重松	中級 西	中級 重松	中上 賀来		中級 近藤				中上 重松			11:00
12:00				大会枠																		12:00
13:00							中上 重松		GL 西	中級 重松		中上 重松	中級 賀来	大会枠	大会枠	大会枠	大会枠	大会枠		GL 西	13:00	
14:00																						14:00
15:00	大会枠						中上 重松			トーナ メント 重松		中級 重松	中級 高須賀							中級 西	15:00	
16:00																						16:00
17:00									☆中級 高須賀					中級 高須賀								17:00
18:00							レッド 渋田			レッド 渋田		オレンジ 渋田	オレンジ 渋田		レッド 渋田							18:00
19:00							☆ 中級 澁田			☆2,4週目 のみ開催		イエロー 渋田	イエロー 渋田		レッド 渋田							19:00
20:00							☆ 中級 澁田				GL 西		☆ 中級 澁田								20:00	
21:00							☆ 中上 澁田						☆ 中上 澁田								21:00	
22:00																						22:00

平日の16:00までのクラス及び土曜日の中上級は女性限定クラスです。
原則レッスンは受講者3名以上で開催します。

クラス	レッスン内容	定員	レッスン時間
初級	ラケットの握り方、ボールの打ち方、テニスの基本フォーム中心に練習します。	8名	90分レッスン + 30分フリーコート (限定6人) 80分 ※☆印表記
初中級	各ショットのフォームがある程度理解できる方で、テニスを楽しめる様にショットのコントロール練習を中心に行います。		
中級	各ショットのコントロールがある程度できる方で、ネットプレーやゲームの基本フォーメーションを中心に行います。		
中上級	各ショットやフォーメーションの応用戦術を取り入れた、実戦練習を中心に行います。		
上級	ゲームでの局面に応じて確率の高いショットとフォーメーションを中心に行います。		
GL	女子ダブルスの実戦練習を中心に状況判断と組立を中心に行います。		
トーナメント	女子テニス連盟の大会での勝利を目指す方を対象としたクラスです。		
レッド	対象年齢6才～ ラケット感覚とボールバウンドの感覚を覚えラリーをつなげテニスの楽しさを学びます	12名	55分
オレンジ	対象年齢9才～ たくさんラリーが続けられるように基本動作を習得します。その中でルール、マナーを覚えゲームの楽しさを覚えます。		
イエロー	対象年齢10才～(コーチの承認が必要) ラリーの中でゲームの動きやポジションを覚えます。また、その中で試合に勝つための技術等のレベルアップを目指します。		

【振替について】

- ・ 在籍クラスより上位のクラスを受講希望の方は事前に担当コーチの承諾を得て、フロントにて手続き願います。
- ・ プライベートレッスン(20分、照明代別途)も振替可能。コーチ及びコートの空き状況をフロントに問合せ願います。

【デイクラスを少人数で開催する場合、下記のレッスン時間となります】

2名の場合：70分レッスン+30分フリーコート 1名の場合：45分レッスン+30分フリーコート