

スフラージ金隈 テニススクール タイムテーブル

2022年1月4日改定

曜日 3-1No	日			月			火			水			木			金			土			曜日 コートNo			
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C				
8:30																									8:30
9:00																									9:00
10:00																									10:00
11:00																									11:00
12:00																									12:00
13:00																									13:00
14:00																									14:00
15:00																									15:00
16:00																									16:00
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00																									19:00
20:00																									20:00
21:00																									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。
 ※2021年11月より土曜日10:30～西コーチ中級クラス(女性限定)が新しく開講いたします！

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
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練習します。		
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、実践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練習します。		
GL	女子ダブルスの実践練習を中心に状況判断と組立を中心に練習します。		
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。	12名	55分
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		
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講する場合、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