

〈一般クラス〉		レッスン内容
初心者	F	始めてラケットを握る方、楽しみ健康のために気軽に始めたい方、経験はあるけれどもレッスンを基礎から始めたい方を対象に、楽しく丁寧にレッスンをを行います。
初級	C2	テニス経験が浅い方、しばらくプレーされていなかった方を対象に基本となるフォーム、やさしいラリー、ゲームの楽しさを感じて頂けるようにレッスンをを行います。
	C1	少しずつフォームが安定してきて、動きのあるラリーやゲームの基本戦術を覚え、より美しいフォームでゲームを楽しめるようにレッスンをを行います。
中級	A3	ゲームの基本フォーメーションが身につく、スピード・コントロールのアップをテーマに応用戦術へ挑戦していけるようにレッスンをを行います。
	A2	プレースタイルが決まり始め、ゲーム力がアップできるように各ショットの様々な練習に挑戦して、この段階を乗り切れるようにレッスンをを行います。
	A1	ショット全般において、スピード・回転・コントロールが安定してきて、試合に勝つために必要な動き・戦術・体力を身につけられるようにレッスンをを行います。
上級	E2	ハードな応用練習に対応できるスタミナも備わり、試合の駆け引きやメンタル面を強化し、試合でプレースタイルを生かせるようなレッスンをを行います。
	E1	戦術・戦略面でも各ショットの組み立てが十分にでき、トーナメントで勝つことを目標にして、メンタル面で自己のコントロールができるようにレッスンをを行います。
ゆっくりクラス	C2～で50歳以上の方を対象に、ゆっくりとゲームを楽しめるようにレッスンをを行います。	
はじめてクラス	初心者（F）の方を対象に、体力や運動に自信のない方でも負担の少ない、60分(アウトコートは75分)の安心なレッスンをを行います。	
初級クラス	C2の方を対象に、体力に自信のない方でも負担の少ない、60分の安心なレッスンをを行います。	
アクティブゲーム2	C1～A3の方を対象に、ゲーム形式を多く取り入れたレッスンをを行います。	
アクティブゲーム1	A2以上の方を対象に、ゲーム形式を多く取り入れたレッスンをを行います。	
トーナメント2	A3～A1以上の方を対象に、ゲーム形式を多く取り入れたレッスンをを行います。	
トーナメント1	A1以上の方を対象に、ゲーム形式を多く取り入れたレッスンをを行います。	
初心者受け放題クラス	初心者の方を対象に、火・水・木の初心者受け放題クラスを何回でも受講することができます。	
〈ジュニアクラス〉		レッスン内容
ちびっこ	3歳からのお子様を対象に柔らかいボールとミニラケットを使って、テニスの楽しさを感じてもらえるようにレッスンをを行います。	
J1～J3	レベル別にテニスの基本動作を身につけながら、空気圧の低いボールを使って、ラリーやゲームの楽しさを感じてもらえるようにレッスンをを行います。	
J4	スピード・パワー・テクニックの向上をテーマとして、比較的運動強度の高いレッスンをを行います（試合にも出場してみましよう）。	
ST1	中高生を対象に、基本となるフォームからラリーやゲーム練習までテニス全般をレベルアップできるようにレッスンをを行います。	
ST2	中高生を対象に、基本練習から応用練習に挑戦して、質・量ともに高めのレッスンをを行います（試合にも出場してみましよう）。	
軟式初心者クラス	中高生の初心者の方を対象に、基本となるフォームからラリーやゲーム練習まで、軟式テニス全般をレベルアップできるようにレッスンをを行います。	
軟式経験者クラス	中高生を対象に、基本練習から応用練習に挑戦して、質・量ともに高めのレッスンをを行います。	