◆週間スケジュール

第1期　2023年　4月1日（土）～5月31日（水）

時間		月	火	水	木	金			土	日
							S	7:40	初心・初級	初級
								～	初中級	初中級
								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	中級
B	11:10	初心・初級	初級	初中級	初心・初級	初級	B	10:40	初心・初級	初級
	～	初中級	AG　2	中級	初中級	初中級		～	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
	～	初中級				中級		～		
	14:30					初中級		13:25		
D	14:40	AG シニア				初級				
						初中級				
	~16:10	レディーストーナメント				中上級				
SJ	16:15	BJ		BJ						
	~17:05	J1・J2			J1・J2					
K		キッズ		キッズ						
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	初中級	初級	初心・初級		H	21:20		
	～	中級		中級	中級			～	初中級	
	23:15	トーナメント	Sトーナメント	特上級	上級			22:50	中級	

9:00～11:00

9:20～11:00

11:10～12:50

14:40～16:40

16:05～17:05

16:20～17:20

16:20～17:20

□ 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、相手の動かせ方を指導するゲームクラスです。（A3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～C2）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使い、安全に無理のないフォーム身につけましょう。
J2	レギュラーボールを使い、基礎からハードな動きまで取り入れたレッスンを行います。

レイティング

※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）・・・フォームが少しづ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。