

◆週間スケジュール
第3期 2025年 8月1日(金)～2025年 9月30日(火)

時間		月	火	水	木	金			土	日	
								S	7:40	初心・初級	初級
									?	初級	初中級
									8:50	中級	中級
			9:00～11:00		9:20～11:00						
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	たつぷり	AG 2～3	女子ダブルス フォーメーション	中級	中上級			10:30	中級	中上級
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	初中級						C	12:15	初心	初心
	?			11:10～12:50		はじめて70分			?		
	14:30					中級			13:25		
				14:40～16:40		初中級					
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					
				16:05～17:05							
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	初心アドバンス			F	18:00	初級	
	?	アドバンス	初中級	初級	アドバンス				?	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	初級	
	?	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	初心・初級	初級	初心・初級			H	21:20		
	?	中級	初中級	中級	中級				?	初中級	
	23:15	トーナメント	トーナメント	上級	上級				22:50	中級	

- 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。(C1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)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(C2以上)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。