

◆週間スケジュール
第5期 2025年12月1日(月) ~ 2026年1月31日(土)

時間		月	火	水	木	金		土	日
							S	7:40	初心・初級
								8:50	初級
									中級
A	9:30	初級	初心・初級	初級	初心・初級	初級	A	9:00	初級
	11:00	初中級	初中級	初中級	初中級	初中級		10:30	初中級
		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
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
	12:40	初中級	AG 2	中級	初中級	初中級		12:10	初中級
		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			中上級
C	13:00	初中級			11:10~12:50	はじめて70分	C	12:15	初心
	14:30				14:40~16:40	中級		13:25	初心
		AG シニア			16:05~17:05	初中級			
D	14:40	レディーストーナメント						16:20~17:20	
	~16:10								
		J1・J2				J1・J2		16:20~17:20	
K		キッズ		キッズ					
J	17:10	BJ	BJ	BJ	BJ	BJ	J	17:05	BJ
	18:10	J1	J1	J1	J1	J1・J2		17:55	J1・J2
		J2	J2	J2	J2				
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
	19:00	アドバンス	初中級	初級	アドバンス			19:30	初中級
		初中級	中級	中級	初中級				中級
G	20:10	初心・初級	初心・初級	初級	初級		G	19:40	初級
	21:40	初級	初中級		初中級			21:10	中級
			中上級	中級	中上級				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	
	23:15	中級	初中級	中級	中級			22:50	初中級
		トーナメント	トーナメント	上級	上級				中級

◆週間スケジュール
第5期 2026年2月1日(日) ~ 2026年3月31日(火)

時間	月	火	水	木	金		土	日
		9:00~11:00		9:20~11:00		S	7:40	初心・初級
							8:00	初級
							8:50	初中級
A	9:30	初級	初心・初級	初級	初心・初級	初級	A	9:00
	11:00	初心・初級	初心・初級	初心・初級	初心・初級	初心・初級		10:30
	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		中級
B	11:10	初心・初級	初級	初中級	初心・初級	初級	B	10:40
	12:40	初心・初級	AG 2	中級	初中級	初中級		12:10
	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		中上級
C	13:00	初中級		11:10~12:50		はじめて70分	C	12:15
	14:30			14:40~16:40		中級		
						初中級		
D	14:40	AG シニア		16:05~17:05		初級		
	~16:10	レディース トーナメント				初中級		
						中上級		
SJ	16:15	BJ		BJ				16:20~17:20
	~17:05	J1・J2			J1・J2			16:20~17:20
K		キッズ		キッズ				
J	17:10	BJ	BJ	BJ	BJ	BJ	J	17:05
	18:10	J1	J1	J1	J1	J1・J2		J1・J2
		J2	J2	J2	J2			
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
	19:00	アドバンス	初中級	初級	アドバンス			18:30
	20:00	初中級	中級	中級	初中級			中級
G	20:10	初心・初級	初心・初級	初級	初級		G	19:40
	21:40	初級	初中級		初中級			中級
			中上級	中級	中上級			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
	23:15	中級	初中級	中級	中級			初中級
		トーナメント	トーナメント	上級	上級			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(スーパーイクセル)…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。