

第5期 2025年12月1日(月) ~ 2026年1月31日(土)

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     |
|----|--------|-----------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---|-------------|--------|-------|
|    |        |                 |         |                    |         |                    |   | 7:40        | 初心・初級  | 初級    |
|    |        |                 |         |                    |         |                    | S | ↷           | 初級     | 初中級   |
|    |        | 9:00~11:00      |         | 9:20~11:00         |         |                    |   | 8:50        | 中級     | 中級    |
| A  | 9:30   | 初級              | 初心・初級   | 初級                 | 初心・初級   | 初級                 |   | 9:00        | 初級     | 初心・初級 |
|    | ↷      | 初中級             | 初中級     | 初中級                | 初中級     | 初中級                | A | ↷           | 初中級    | 初中級   |
|    | 11:00  | たつぷり            | AG 2~3  | 女子ダブルス<br>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                 |   | 10:40       | 初心・初級  | 初級    |
|    | ↷      | 初中級             | AG 2    | 中級                 | 初中級     | 初中級                | B | ↷           | 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<br>フォーメーション |   | 12:10       | 中上級    | 中上級   |
| C  | 13:00  | 初中級             |         | 11:10~12:50        |         | はじめて70分            |   | 12:15       | 初心     | 初心    |
|    | ↷      |                 |         |                    |         | 中級                 | C | ↷           |        |       |
|    | 14:30  |                 |         | 14:40~16:40        |         | 初中級                |   | 13:25       |        |       |
| D  | 14:40  | AG シニア          |         |                    |         | 初級                 |   |             |        |       |
|    | ↷      |                 |         |                    |         | 初中級                |   |             |        |       |
|    | ~16:10 | レディース<br>トーナメント |         |                    |         | 中上級                |   | 16:20~17:20 |        |       |
| SJ | 16:15  | BJ              |         | BJ                 |         |                    |   |             |        |       |
|    | ~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                 |   | 17:05       | BJ     |       |
|    | ↷      | J1              | J1      | J1                 | J1      | J1・J2              | J | ↷           | 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 |                    |   | 18:00       | 初級     |       |
|    | ↷      | アドバンス           | 初中級     | 初級                 | アドバンス   |                    | F | ↷           | 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      |                    |   | 19:40       | 初級     |       |
|    | ↷      | 初級              | 初中級     |                    | 初中級     |                    | G | ↷           | 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   |                    |   | 21:20       |        |       |
|    | ↷      | 中級              | 初中級     | 中級                 | 中級      |                    | H | ↷           | 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     |       |

◆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     |
|----|--------|-----------------|-------------|--------------------|---------|--------------------|---|-------------|--------|-------|
|    |        |                 |             |                    |         |                    | S | 7:40        | 初心・初級  | 初級    |
|    |        |                 |             |                    |         |                    |   | ゝ           | 初級     | 初中級   |
|    |        | 9:00~11:00      |             | 9:20~11:00         |         |                    |   | 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 |
|    | ゝ      | 初中級             | 初中級         | 初中級                | 初中級     | 初中級                |   | ゝ           | 初中級    | 初中級   |
|    | 11:00  | たっぷり            | AG 2~3      | 女子ダブルス<br>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    |
|    | ゝ      | 初中級             | AG 2        | 中級                 | 初中級     | 初中級                |   | ゝ           | 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<br>フォーメーション |   | 12:10       | 中上級    | 中上級   |
| C  | 13:00  | 初中級             |             | 11:10~12:50        |         | はじめて70分            | C | 12:15       | 初心     | 初心    |
|    | ゝ      |                 |             |                    |         | 中級                 |   | ゝ           |        |       |
|    | 14:30  |                 | 14:40~16:40 |                    |         | 初中級                |   | 13:25       |        |       |
| D  | 14:40  | AG シニア          |             | 16:05~17:05        |         | 初級                 |   |             |        |       |
|    | ゝ      |                 |             |                    |         | 初中級                |   |             |        |       |
|    | ~16:10 | レディース<br>トーナメント |             |                    |         | 中上級                |   | 16:20~17:20 |        |       |
| SJ | 16:15  | BJ              |             | BJ                 |         |                    |   |             |        |       |
|    | ゝ      | J1・J2           |             |                    | J1・J2   |                    |   | 16:20~17:20 |        |       |
|    | ~17:05 |                 |             |                    |         |                    |   |             |        |       |
| K  |        | キッズ             |             | キッズ                |         |                    |   |             |        |       |
| J  | 17:10  | BJ              | BJ          | BJ                 | BJ      | BJ                 | J | 17:05       | BJ     |       |
|    | ゝ      | J1              | J1          | J1                 | J1      | J1・J2              |   | ゝ           | 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     |       |
|    | ゝ      | アドバンス           | 初中級         | 初級                 | アドバンス   |                    |   | ゝ           | 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     |       |
|    | ゝ      | 初級              | 初中級         |                    | 初中級     |                    |   | ゝ           | 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       |        |       |
|    | ゝ      | 中級              | 初中級         | 中級                 | 中級      |                    |   | ゝ           | 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。