

【2021年11月】

DATE		TIME	コーチ	レッスン	対象
4	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
6	土	7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（ストローク）	成人
7	日	7:30~9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00~16:30	斎藤	ボレー	成人
		16:30~18:00	斎藤	サーブ&リターン	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分	成人
11	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
13	土	7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（ボレー）	成人
14	日	7:30~9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00~16:30	斎藤	アンダースピン	成人
		16:30~18:00	斎藤	トップスピン	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分	成人
18	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
20	土	7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（サーブ）	成人
21	日	7:30~9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00~16:30	斎藤	ライジング	成人
		16:30~18:00	斎藤	ボレー	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分	成人
25	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
27	土	7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（総合練習）	成人
28	日	7:30~9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00~16:30	斎藤	フォアハンドストローク	成人
		16:30~18:00	斎藤	バックハンドストローク	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分	成人