【2023年1月】

DATE		TIME	コーチ	レッスン	対象
5	木	21:30～22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
7	土	7:30～9:00	長井	ひたすらラリー（ストローク）	成人
8	日	7:30～9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00～16:30	長井	ボレー	成人
		16:30～18:00	長井	サーブ	成人
		18:00～19:30	井上	シングルスゲーム練習90分	成人
9	月	13:30～15:30	長井	ダブルスゲーム練習会	成人
10	火	12:30～15:30	井上	シングルスセット練習会	成人
12	木	21:30～22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
14	土	7:30～9:00	長井	ひたすらラリー（ボレー）	成人
15	日	7:30～9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00～16:30	長井	サーブ	成人
		16:30～18:00	長井	スライス	成人
		18:00～19:30	井上	シングルスゲーム練習90分	成人
16	月	13:30～15:30	長井	ダブルスゲーム練習会	成人
19	木	21:30～22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
21	土	7:30～9:00	長井	ひたすらラリー（サーブ）	成人
22	日	7:30～9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00～16:30	長井	サーブ	成人
		16:30～18:00	長井	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
23	月	13:30～15:30	長井	ダブルスゲーム練習会	成人
24	火	12:30～15:30	井上	シングルスセット練習会	成人
26	木	21:30～22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
28	土	7:30～9:00	長井	ひたすらラリー（総合練習）	成人
29	日	7:30～9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00～16:30	長井	フォアハンドストローク	成人
		16:30～18:00	長井	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
30	月	13:30～15:30	長井	ダブルスゲーム練習会	成人