

集中レッスンスケジュール

【2018年10月】

2018年10月5日改定

日にち	曜日	時間	コーチ	メニュー	対象
6日	土	7:30~9:00	木内	ボレー	成人
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【レッド・オレンジ】ボレー・サーブ	ジュニア
7日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ストローク）	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（ボレー）	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	成人
13日	土	7:30~9:00	木内	ライジング	成人
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【レッド・オレンジ】ストローク	ジュニア
14日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ネットプレー）	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（サーブレシーブ）	成人
		15:00~16:30	斎藤	ボレー	成人
		16:30~18:00	斎藤	ライジング	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
20日	土	7:30~9:00	木内	サーブ	成人
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【グリーン・イエロー】ボレー・サーブ	ジュニア
21日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ストローク）	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（ストローク）	成人
		15:00~16:30	斎藤	サーブ	成人
		16:30~18:00	斎藤	リターン	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
27日	土	7:30~9:00	木内	レシーブ	成人
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【グリーン・イエロー】ストローク	ジュニア
28日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ネットプレー）	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（サーブレシーブ）	成人
		15:00~16:30	斎藤	トップスピン	成人
		16:30~18:00	斎藤	アンダースピン	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人

*「ジュニア」は、原則として小学生

*レベル：初級～上級（*シングルスは中級以上対象）

集中レッスンスケジュール

【2018年11月】

2018年10月5日改定

日にち	曜日	時間	コーチ	メニュー	対象
3日	土	7:30~9:00	木内	トップスピン	成人
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【レッド・オレンジ】ボレー・サーブ	ジュニア
4日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ストローク）	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（ボレー）	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
10日	土	7:30~9:00	木内	スライス	成人
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【レッド・オレンジ】ストローク	ジュニア
11日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ネットプレー）	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（サーブレシーブ）	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
17日	土	7:30~9:00	木内	ボレー	成人
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【グリーン・イエロー】ボレー・サーブ	ジュニア
18日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ストローク）	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（ストローク）	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
24日	土	7:30~9:00	木内	ライジング	成人
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【グリーン・イエロー】ストローク	ジュニア
25日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ネットプレー）	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（サーブレシーブ）	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人

*「ジュニア」は、原則として小学生

*レベル：初級～上級（*シングルスは中級以上対象）