

YMCAテニススクール

集中レッスンスケジュール

対象：成人

【2019年11月】

3日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ストローク）
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（ボレー）
		15:00~16:30	斎藤	トップスピン
		16:30~18:00	斎藤	アンダースピン
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分
4日	月	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分
7日	木	21:30~22:30	井上	シングルスゲーム練習60分
9日	土	7:30~9:00	木内	トップスピン
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（ストローク）
		7:30~9:00	井上	<男性限定>ダブルスゲーム練習会90分
10日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ネットプレー）
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（サーブレシーブ）
		15:00~16:30	斎藤	バックハンドストローク
		16:30~18:00	斎藤	フォアハンドストローク
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分
11日	月	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分
14日	木	21:30~22:30	井上	シングルスゲーム練習60分
16日	土	7:30~9:00	木内	スライス
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（ボレー）
		7:30~9:00	井上	<女性限定>ダブルスゲーム練習会90分
17日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ストローク）
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（ストローク）
		15:00~16:30	斎藤	ボレー
		16:30~18:00	斎藤	ライジング
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分
18日	月	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分
21日	木	21:30~22:30	井上	シングルスゲーム練習60分
23日	土	7:30~9:00	木内	ボレー
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（サーブ）
		7:30~9:00	井上	<男性限定>ダブルスゲーム練習会90分
24日	日	7:30~9:00	木内	シングルスレッスン（ネットプレー）
		7:30~9:00	岡田	基礎練習（サーブレシーブ）
		15:00~16:30	斎藤	サーブ
		16:30~18:00	斎藤	ボレー
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分
25日	月	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分
28日	木	21:30~22:30	井上	シングルスゲーム練習60分
30日	土	7:30~9:00	木内	ライジング
		7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（総合練習）
		7:30~9:00	井上	<男性限定>ダブルスゲーム練習会90分