

集中レッスンスケジュール

対象：成人

【2019年12月】

日にち	曜日	時間	コーチ	メニュー
1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	アンダースピン
		16:30~18:00	斎藤	トップスピン
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分
2日	月	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分
5日	木	21:30~22:30	井上	シングルスゲーム練習60分
7日	土	7:30~9:00	木内	フォアハンドストローク
		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
8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
9日	月	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分
12日	木	21:30~22:30	井上	シングルスゲーム練習60分
14日	土	7:30~9:00	木内	バックハンドストローク
		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
15日	日	休講		
16日	月	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分
19日	木	21:30~22:30	井上	シングルスゲーム練習60分
21日	土	7:30~9:00	木内	サーブ
		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
22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	ライジング
		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
23日	月	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分
26日	木	21:30~22:30	井上	シングルスゲーム練習60分
28日	土	7:30~9:00	木内	レシーブ
		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