

集中レッスンスケジュール

【2019年5月】

| 日にち | 曜日 | 時間 | コーチ | メニュー | 対象 | |
|-----|----|-------------|-----|--------------------|----|----|
| 6日 | 月 | 21:30~22:30 | 井上 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 8日 | 水 | 21:30~22:30 | 岡田 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 9日 | 木 | 21:30~22:30 | 木内 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 10日 | 金 | 21:30~22:30 | 井上 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 11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 | ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 | 新設 |
| 12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90分 | 成人 | |
| 13日 | 月 | 21:30~22:30 | 井上 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 15日 | 水 | 21:30~22:30 | 岡田 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 16日 | 木 | 21:30~22:30 | 木内 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 17日 | 金 | 21:30~22:30 | 井上 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 18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 | ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 | 新設 |
| 19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 (サーブプレシブ) | 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90分 | 成人 | |
| 20日 | 月 | 21:30~22:30 | 井上 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 22日 | 水 | 21:30~22:30 | 岡田 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 23日 | 木 | 21:30~22:30 | 木内 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 24日 | 金 | 21:30~22:30 | 井上 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 25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 | ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 | 新設 |
| 26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90分 | 成人 | |
| 27日 | 月 | 21:30~22:30 | 井上 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 29日 | 水 | 21:30~22:30 | 岡田 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 30日 | 木 | 21:30~22:30 | 木内 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 31日 | 金 | 21:30~22:30 | 井上 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |

【2019年6月】

* 斎藤先生のクラス内容が決定しました

| | | | | | |
|----|---|-------------|----|--------------------|----|
| 1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 | ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 |
| 2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 (サーブプレシブ) | 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90分 | 成人 |

* 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

【2019年6月】

| 日にち | 曜日 | 時間 | コーチ | メニュー | 対象 | |
|-----|----|-------------|-----|-------------------|----|----|
| 3日 | 月 | 21:30~22:30 | 井上 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 5日 | 水 | 21:30~22:30 | 岡田 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 6日 | 木 | 21:30~22:30 | 木内 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 7日 | 金 | 21:30~22:30 | 井上 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 8日 | 土 | 7:30~9:00 | 木内 | フォアハンドストローク | 成人 | |
| | | 7:30~9:00 | 斎藤 | ひたすらラリー | 成人 | |
| | | 7:30~9:00 | 井上 | ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 | |
| 9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90分 | 成人 | |
| 10日 | 月 | 21:30~22:30 | 井上 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 12日 | 水 | 21:30~22:30 | 岡田 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 13日 | 木 | 21:30~22:30 | 木内 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 14日 | 金 | 21:30~22:30 | 井上 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 15日 | 土 | 7:30~9:00 | 木内 | バックハンドストローク | 成人 | |
| | | 7:30~9:00 | 斎藤 | ひたすらラリー | 成人 | |
| | | 7:30~9:00 | 井上 | ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 | |
| 16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90分 | 成人 | |
| 17日 | 月 | 21:30~22:30 | 井上 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 19日 | 水 | 21:30~22:30 | 岡田 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 20日 | 木 | 21:30~22:30 | 木内 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 21日 | 金 | 21:30~22:30 | 井上 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 22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 | ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 | |
| 23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90分 | 成人 | |
| 24日 | 月 | 21:30~22:30 | 井上 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 26日 | 水 | 21:30~22:30 | 岡田 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 27日 | 木 | 21:30~22:30 | 木内 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 | |
| 28日 | 金 | 21:30~22:30 | 井上 | ダブルスゲーム練習60分 | 成人 | 新設 |
| 29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 | ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 | |
| 30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90分 | 成人 | |

* レベル：初級～上級（* シングルスは中級以上対象）