

## 集中レッスンスケジュール

## 【2019年8月】

| 日にち | 曜日 | 時間          | コーチ | メニュー                | 対象 |
|-----|----|-------------|-----|---------------------|----|
| 1日  | 木  | 21:30~22:30 | 井上  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |
| 3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(ストローク)      | 成人 |
|     |    | 7:30~9:00   | 井上  | <男性限定>ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 |
| 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 |
|     |    | 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 |
| 5日  | 月  | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |
| 8日  | 木  | 21:30~22:30 | 井上  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |
| 10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(ボレー)        | 成人 |
|     |    | 7:30~9:00   | 井上  | <女性限定>ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 |
| 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 |
|     |    | 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 |
| 12日 | 月  | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |
| 22日 | 木  | 21:30~22:30 | 井上  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |
| 24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(リターン)       | 成人 |
|     |    | 7:30~9:00   | 井上  | <男性限定>ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 |
| 25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 |
| 26日 | 月  | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |
| 29日 | 木  | 21:30~22:30 | 井上  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |
| 31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(総合練習)       | 成人 |
|     |    | 7:30~9:00   | 井上  | <女性限定>ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 |

## 【2019年9月】

|    |   |             |    |                   |    |          |
|----|---|-------------|----|-------------------|----|----------|
| 1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 | 追加<br>追加 |
|    |   | 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 |          |

## 集中レッスンスケジュール

### 【2019年9月】

| 日にち | 曜日 | 時間          | コーチ | メニュー                | 対象 |  |
|-----|----|-------------|-----|---------------------|----|--|
| 2日  | 月  | 芝張替え工事のため休講 |     |                     |    |  |
| 5日  | 木  |             |     |                     |    |  |
| 7日  | 土  |             |     |                     |    |  |
| 8日  | 日  |             |     |                     |    |  |
| 9日  | 月  | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |  |
| 12日 | 木  | 21:30~22:30 | 井上  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |  |
| 14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(ストローク)      | 成人 |  |
|     |    | 7:30~9:00   | 井上  | <男性限定>ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 |  |
| 15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  | 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 |  |
| 16日 | 月  | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |  |
| 19日 | 木  | 21:30~22:30 | 井上  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |  |
| 21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(ボレー)        | 成人 |  |
|     |    | 7:30~9:00   | 井上  | <女性限定>ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 |  |
| 22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  | 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 |  |
| 23日 | 月  | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |  |
| 26日 | 木  | 21:30~22:30 | 井上  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |  |
| 28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(リターン)       | 成人 |  |
|     |    | 7:30~9:00   | 井上  | <男性限定>ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 |  |
| 29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  | 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 |  |
| 30日 | 月  | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |  |

### 【2019年10月】

|    |   |             |    |                     |    |
|----|---|-------------|----|---------------------|----|
| 3日 | 木 | 21:30~22:30 | 井上 | シングルスゲーム練習60分       | 成人 |
| 5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(総合練習)       | 成人 |
|    |   | 7:30~9:00   | 井上 | <女性限定>ダブルスゲーム練習会90分 | 成人 |