

## 集中レッスンスケジュール

【2018年7月】

2018年6月25日作成

日にち	曜日	時間	コーチ	メニュー	対象
1日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習(ボレー)	成人
		15:00~16:30	斎藤	バックハンドストローク	成人
		16:30~18:00	斎藤	フォアハンドストローク	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
7日	土	7:30~9:00	木内	トップスピン	成人
		7:30~9:00	斎藤	ボレー対ストローク	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】ボレー	ジュニア
8日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習(サブプレシーブ)	成人
		15:00~16:30	斎藤	ライジング	成人
		16:30~18:00	斎藤	ボレー	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
14日	土	7:30~9:00	木内	スライス	成人
		7:30~9:00	斎藤	1人フォアハンドストロークだけのラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】サブ・プレシーブ	ジュニア
15日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	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	リターン	成人
		16:30~18:00	斎藤	サブ	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
21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	1人バックハンドストロークだけのラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】フォアハンド	ジュニア
22日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習(サブプレシーブ)	成人
		15:00~16:30	斎藤	アンダースピン	成人
		16:30~18:00	斎藤	トップスピン	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
28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	サブからのラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】バックハンド	ジュニア
29日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	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

\*「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8月】

2018年6月25日作成

日にち	曜日	時間	コーチ	メニュー	対象
4日	土	7:30~9:00	木内	ボレー	成人
		7:30~9:00	斎藤	ボレー対ストローク	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】ボレー	ジュニア
5日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	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
11日	土	7:30~9:00	木内	ライジング	成人
		7:30~9:00	斎藤	1人フォアハンドストロークだけのラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】サーブ・レシーブ	ジュニア
12日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	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
18日	土	お休み			
19日	日	お休み			
25日	土	7:30~9:00	木内	サーブ&レシーブ	成人
		7:30~9:00	斎藤	1人バックハンドストロークだけのラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】フォアハンド	ジュニア
26日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	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9月】

2018年6月25日作成

日にち	曜日	時間	コーチ	メニュー	対象
1日	土	7:30~9:00	木内	トップスピン	成人
		7:30~9:00	斎藤	サーブからのラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】バックハンド	ジュニア
2日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	成人
		7:30~9:00	岡田	基礎練習(ボレー)	成人
		15:00~16:30	斎藤	バックハンドストローク	成人
		16:30~18:00	斎藤	フォアハンドストローク	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
8日	土	7:30~9:00	木内	スライス	成人
		7:30~9:00	斎藤	ボレー対ストローク	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】ボレー	ジュニア
9日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	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	ライジング	成人
		16:30~18:00	斎藤	ボレー	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
15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	1人フォアハンドストロークだけのラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】サーブ・レシーブ	ジュニア
16日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	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	リターン	成人
		16:30~18:00	斎藤	サーブ	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
22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	1人バックハンドストロークだけのラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】フォアハンド	ジュニア
23日	日	7:30~9:00	木内	早朝シングルス	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	アンダースピン	成人
		16:30~18:00	斎藤	トップスピン	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習	成人
29日	土	7:30~9:00	木内	ボレー	成人
		7:30~9:00	斎藤	サーブからのラリー	成人
		7:30~9:00	井上	【ジュニア】バックハンド	ジュニア
29日	日	お休み			

\*「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）