

# 【2023年6月】

DATE		TIME	コーチ	レッスン	対象
3	土	7:30~9:00	長井	ひたすらラリー（ストローク）	成人
4	日	7:30~9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00~16:30	長井	サーブ	成人
		16:30~18:00	長井	ボレー	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分	成人
6	火	13:00~15:00	長井	シングルスセット練習会	成人
8	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
10	土	7:30~9:00	長井	ひたすらラリー（ボレー）	成人
11	日	7:30~9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00~16:30	長井	サーブ	成人
		16:30~18:00	長井	トップスピン	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分	成人
13	火	13:00~15:00	長井	シングルスセット練習会	成人
15	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
17	土	7:30~9:00	長井	ひたすらラリー（サーブ）	成人
18	日	7:30~9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00~16:30	長井	リターン	成人
		16:30~18:00	長井	サーブ	成人
		18:00~19:30	井上	シングルスゲーム練習90分	成人
20	火	13:00~15:00	長井	シングルスセット練習会	成人
22	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
24	土	7:30~9:00	長井	ひたすらラリー（総合練習）	成人
25	日	7:30~9:00	井上	シングルスレッスン	成人
		15:00~16:30	長井	バックハンドストローク	成人
		16:30~18:00	長井	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90分	成人
27	火	13:00~15:00	長井	シングルスセット練習会	成人
29	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人