

# 【2023年8月】

DATE		TIME	コーチ	レッスン	対象
7/29	土	7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（ストローク）	成人
7/30	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
1	火	13:00~15:00	長井	シングルスセット練習会	成人
3	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
5	土	7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（ボレー）	成人
6	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
8	火	13:00~15:00	長井	シングルスセット練習会	成人
17	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
19	土	7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（サーブ&リターン）	成人
20	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
22	火	13:00~15:00	長井	シングルスセット練習会	成人
24	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
26	土	7:30~9:00	斎藤	ひたすらラリー（総合練習）	成人
27	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
29	火	13:00~15:00	長井	シングルスセット練習会	成人
31	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人