

# 【2024年7月】

| DATE |   | TIME        | コーチ | レッスン              | 対象 |
|------|---|-------------|-----|-------------------|----|
| 4    | 木 | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分     | 成人 |
| 6    | 土 | 7:30~9:00   | 斎藤  | ひたすらラリー（ストローク）    | 成人 |
|      |   | 18:00~19:30 | 長井  | ひたすらラリー（ストローク）    | 成人 |
| 7    | 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 |
| 9    | 火 | 13:00~14:30 | 長井  | フォアハンドストローク       | 成人 |
| 11   | 木 | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分     | 成人 |
| 13   | 土 | 7:30~9:00   | 斎藤  | ひたすらラリー（ボレー）      | 成人 |
|      |   | 18:00~19:30 | 長井  | ひたすらラリー（ボレー）      | 成人 |
| 14   | 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 |
| 16   | 火 | 13:00~14:30 | 長井  | ボレー               | 成人 |
| 18   | 木 | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分     | 成人 |
| 20   | 土 | 7:30~9:00   | 斎藤  | ひたすらラリー（サーブ&リターン） | 成人 |
|      |   | 18:00~19:30 | 長井  | ひたすらラリー（サーブ）      | 成人 |
| 21   | 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 |
| 23   | 火 | 13:00~14:30 | 長井  | バックハンドストローク       | 成人 |
| 25   | 木 | 21:30~22:30 | 木内  | シングルスゲーム練習60分     | 成人 |
| 27   | 土 | 7:30~9:00   | 斎藤  | ひたすらラリー（総合練習）     | 成人 |
|      |   | 18:00~19:30 | 長井  | ひたすらラリー（リターン）     | 成人 |
| 28   | 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 |
| 30   | 火 | 13:00~14:30 | 長井  | サーブ               | 成人 |