

# 【2025年3月】

DATE		TIME	コーチ	レッスン	対象
1	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
2	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
4	火	13:00~14:30	長井	フォアハンドストローク	成人
6	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
8	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
9	日	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
11	火	13:00~14:30	長井	ボレー	成人
13	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
15	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
16	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
18	火	13:00~14:30	長井	バックハンドストローク	成人
20	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
22	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
23	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
25	火	13:00~14:30	長井	サーブ	成人
27	木	21:30~22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人