

【2025年4月】

| DATE | | TIME | コーチ | レッスン | 対象 |
|------|---|-------------|-----|-------------------|----|
| 1 | 火 | 13:00~14:30 | 長井 | フォアハンドストローク | 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（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 |
| 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 | ボレー | 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 |
| 8 | 火 | 13:00~14:30 | 長井 | ボレー | 成人 |
| 10 | 木 | 21:30~22:30 | 木内 | シングルスゲーム練習60分 | 成人 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 | スライス | 成人 |
| | | 18:00~19:30 | 井上 | シングルスゲーム練習90分 | 成人 |
| 15 | 火 | 13:00~14:30 | 長井 | バックハンドストローク | 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 |
| | | 18:00~19:30 | 長井 | ひたすらラリー（サーブ） | 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 | サーブ | 成人 |
| | | 16:30~18:00 | 長井 | リターン | 成人 |
| | | 18:00~19:30 | 井上 | シングルスゲーム練習90分 | 成人 |
| 22 | 火 | 13:00~14:30 | 長井 | サーブ | 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 |
| | | 18:00~19:30 | 長井 | ひたすらラリー（リターン） | 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 | フォアハンドストローク | 成人 |
| | | 16:30~18:00 | 長井 | 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90分 | 成人 |