

【2026年3月】

DATE		TIME	コーチ	レッスン	対象
1	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
		18:00～19:30	長井	シングルスゲーム練習90分	成人
5	木	21:30～22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
7	土	7:30～9:00	斎藤	ひたすらラリー（ストローク）	成人
8	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
		18:00～19:30	長井	シングルスゲーム練習90分	成人
10	火	13:00～14:30	長井	ボレー	成人
12	木	21:30～22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
14	土	7:30～9:00	斎藤	ひたすらラリー（ボレー）	成人
15	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
		18:00～19:30	長井	シングルスゲーム練習90分	成人
17	火	13:00～14:30	長井	バックハンドストローク	成人
19	木	21:30～22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
21	土	7:30～9:00	斎藤	ひたすらラリー（サーブ&リターン）	成人
22	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+バックハンドストローク	成人
		18:00～19:30	長井	シングルスゲーム練習90分	成人
24	火	13:00～14:30	長井	サーブ	成人
26	木	21:30～22:30	木内	シングルスゲーム練習60分	成人
28	土	7:30～9:00	斎藤	ひたすらラリー（総合練習）	成人