

屋島インドアテニススクール レッスンスケジュール表 2018年8月期～

曜日		月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				曜日	土曜日				曜日	日曜日					
コート番号		8番コート	9番コート	10番コート	11番コート	8番コート	9番コート	10番コート	11番コート	8番コート	9番コート	10番コート	11番コート	8番コート	9番コート	10番コート	11番コート	8番コート	9番コート	10番コート	11番コート	コート番号	8番コート	9番コート	10番コート	11番コート	コート番号	8番コート	9番コート	10番コート	11番コート		
1	10:00	中上級	中上級		中上級	初級	中上級	中上級				初中級	中上級	はじめて	初中級	中上級	中上級	はじめて	初中級	中上級	中上級	1	9:00	初級	初中級	中上級	中上級	1	7:30			中上級	シングルス
	～	R4(SL)	R4		R4	R2	R4(SL)	R4				R3	R4	R1	R3	R4(SL)	R4	R1	R3	R4(SL)	R4		～	R2	R3	R4	R4		～	R4			R4
2	11:30	初級	初中級			はじめて	初中級	中上級				はじめて	初級	初中級	はじめて	初級	中上級		初級	中上級			10:30	中上級		中上級		9:00	はじめて	初中級	初中級	中上級	
	～	R2	R3			R1	R3	R4(SL)				R1	R2	R3	R1	R2	R4(SL)		R2	R4(SL)			～	R4		R4(SL)		～	R1	R3	R3	R4	
3	13:00					中上級							中上級										12:00	はじめて	初中級	中上級		10:30	はじめて	初級	中上級	中上級	
	～					R4							R4										～	R1	R3	R4		～	R1	R2	R4(SL)	R4	
4	14:30			中上級									中上級										15:00			中上級		12:00		初級	初中級	中上級	
	～			R4(SL)									R4										～			R4		～	R2	R3	R4		
5	19:00																						16:30	はじめて	初級		中上級	13:30				シングルス	
	～																						～	R1	R2		R4	～				S	
6	20:30	はじめて	初級	中上級		初級		中上級	中上級	シングルス	初級	初中級	中上級	はじめて	初級	中上級	中上級	はじめて	初中級	中上級	中上級		17:55	本条	日詰		石川	14:55			初中級		
	～	R1	R2	R4		R2		R4	R4	プラス1専用	R2	R3	R4	R1	R2	R4	R4	R1	R3	R4	R4		～	R1	R2	R3	R4	～			R3		
7	22:00																						19:30			初中級	中上級						
	～																						～			R3	R4						
	23:25																						20:55			日詰	岩崎						

※コーチ名は変更がある場合があります。

■ クラス詳細・料金表

クラス	レギュラークラス										専門クラス	
	R1	R2	R3	R4(SL)	R4	S	PREMIA	PREMIA	P	S	プラス1専用	
定員	1面10名 2面12名					1面8名	1面10名	1面6名				
料金	受け放題 9,000円	9,000円									チケット使用	
時間	85分										85分	

※R1の受け放題期間は12週間となります。(但し、1日2回連続の受講はできませんのでご注意ください。)

■ 運動強度の目安・目標

クラス名	対象とレッスン内容 運動強度の目標
初めて R1	はじめてラケットを握る方、基本から丁寧に楽しくレッスンします。 歩数計で4500歩目指します。
初級 R2	お客様同士でラリー（打ち合い）が楽しめ、色々なショットをレッスン。 歩数計で5000歩目指します。
初中級 R3	ストローク・ボレー・サーブが、安定して打てることを目指します。 歩数計で6000歩目指します。
中上級 R4(SL)	R4の中でもボールスピードがゆっくりのクラスです。 歩数計で7000歩目指します。
中上級 R4	ストローク・ボレー・サーブが、安定して、ゲームを楽しむことを目指しましょう。 歩数計で7000歩目指します。
シングルス S	シングルの戦術に特化したレッスンやテーマ別練習を行います。 歩数計で7000歩目指します。
プレミアクラス	65歳以上の方で、今まで運動経験のない方でも安心です。健康促進クラス。 歩数計で5000歩目指します。