

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 ~ 11:25	中上級 R4(SL) 松下	中上級 R4 楠		初級 R2 森	中上級 R4(SL) 楠	中上級 R4 岡野			中上級 R4 小田	初中級 R3 山本	中上級 R4 楠	中上級 R4(SL) 宮地	初中級 R3 岩崎	中上級 R4 井下			初中級 R3 宮地	中上級 R4 井下		1	9:00 ~ 10:25	初中級 R3 十川	初級 R2 山本	中上級 R4 岡野	中上級 R4 森	7:30 ~ 8:55			中上級 R4 十川	シングルス S 岩崎
2	11:30 ~ 12:55	はじめて R1 井下	初級 R2 森		はじめて R1 岡野	初中級 R3 宮地	中上級 R4(SL) 森			はじめて R1 山本	初級 R2 小田	初中級 R3 岩崎	はじめて R1 岡野	初級 R2 井下	中上級 R4(SL) 岩崎			中上級 R4(SL) 井下			2	10:30 ~ 11:55	中上級 R4 十川		中上級 R4(SL) 宮地		9:00 ~ 10:25	初中級 R3 森	初中級 R3 岩崎	中上級 R4 十川	中上級 R4 小田
3	13:00 ~ 14:25		初中級 R3 森		初級 R2 山本									中上級 R4 岡野							3	12:00 ~ 13:25	はじめて R1 山本	初中級 R3 岩崎	中上級 R4 岡野		10:30 ~ 11:55	はじめて R1 井下	初級 R2 山本	中上級 R4(SL) 森	中上級 R4 岡野
4	14:30 ~ 15:55		中上級 R4(SL) 宮地						中上級 R4 岩崎									中上級 R4 岩崎	中上級 R4(SL) 井下	PREMIA プレミア 宮地	4	15:00 ~ 16:25			中上級 R4 岩崎		12:00 ~ 13:25	はじめて R1 山本	初級 R2 岡野	初中級 R3 十川	中上級 R4 岩崎
5	19:00 ~ 20:25					初中級 R3 十川	中上級 R4 宮地	はじめて R1 豊嶋	初級 R2 十川	初中級 R3 小比賀	中上級 R4 山本	初級 R2 山本	初中級 R3 森	中上級 R4 岡野					初中級 R3 山本	中上級 R4 宮地	5	16:30 ~ 17:55	はじめて R1 豊嶋	初級 R2 日誌	中上級 R4 岡野		13:30 ~ 14:55			シングルス S 岩崎	
6	20:30 ~ 21:55	はじめて R1 井下	初級 R2 小比賀	中上級 R4 岩崎	初級 R2 山本	中上級 R4 岡野	中上級 R4 森	シングルス プラス1専用 岡野	初級 R2 豊嶋	初中級 R3 十川	中上級 R4 岩崎	はじめて R1 岡野	初級 R2 井下	中上級 R4 森	中上級 R4 岩崎	初級 R2 小比賀	初中級 R3 岩崎	中上級 R4 岡野	中上級 R4 井下	6	18:00 ~ 19:25	はじめて R1 日誌	初級 R2 山本	初中級 R3 豊嶋	中上級 R4 岩崎	16:00 ~ 17:25				初中級 R3 十川	
7	22:00 ~ 23:25																		中上級 R4 岩崎		7	19:30 ~ 20:55			初中級 R3 日誌	中上級 R4 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	
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。

### ■ 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、色ん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。



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				
16:00 ~ 16:55									キッズ K 山本				キッズ K 岡野																15:00 ~ 15:55	キッズ K 森	ジュニア1 Jr.1 山本	ジュニア2 Jr.2 岩崎	ジュニア3 Jr.3 岡野	
17:00 ~ 17:55	ジュニア2 Jr.2 十川	ジュニア2 Jr.2 森	ジュニア3 Jr.3 宮地		ジュニア1 Jr.1 葉子	ジュニア2 Jr.2 大塚	ジュニア3 Jr.3 山本		ジュニア1 Jr.1 葉子	ジュニア2 Jr.2 山本	ジュニア3 Jr.3 十川		ジュニア1 Jr.1 葉子	ジュニア2 Jr.2 岡野	ジュニア3 Jr.3 森		ジュニア1 Jr.1 山本	ジュニア2 Jr.2 大塚	ジュニア3 Jr.3 岡野		13:30 ~ 14:25	ジュニア1 Jr.1 豊嶋	ジュニア2 Jr.2 岩崎	ジュニア3 Jr.3 山本	ジュニア3 Jr.3 十川	16:00 ~ 16:55	ジュニア1 Jr.1 山本	ジュニア2 Jr.2 森	ジュニア3 Jr.3 ~	16:25 ~ 16:30				
18:00 ~ 18:55		ジュニア2 Jr.2 岩崎	~ 18:25		ジュニア2 Jr.2 葉子	ジュニア2 Jr.2 大塚	~ 18:25		ジュニア2 Jr.2 葉子	ジュニア2 Jr.2 山本	~ 18:25		ジュニア2 Jr.2 葉子	ジュニア2 Jr.2 山本	~ 18:25		ジュニア2 Jr.2 山本	ジュニア2 Jr.2 大塚	~ 18:25		14:30 ~ 15:25	ジュニア1 Jr.1 岡野	ジュニア2 Jr.2 森	~ 14:55	~ 14:55	17:00 ~ 17:55	ジュニア1 Jr.1 森	ジュニア2 Jr.2 山本	ジュニア3 Jr.3 岡野					
19:00 ~ 20:25	中高校生 初心 本条	中高校生 トーナメント 岩崎			中高校生 初心 葉子	中高校生 トーナメント 山本											中高校生 初心 岡野	中高校生 トーナメント 小比賀			15:30 ~ 16:25	キッズ K 山本	ジュニア1 Jr.1 十川	ジュニア2 Jr.2 森	ジュニア3 Jr.3 日詰	7:00 ~ 10:00	アウトコート P1							
17:00 ~ 20:00	アウトコート P1				アウトコート P1				アウトコート P1				アウトコート P1				アウトコート P1				16:30 ~ 17:55			ジュニア3 Jr.3 森										

※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 (表示価格は全て税別となります)

クラス	キッズクラス	ジュニアクラス			中・高校生クラス		選手クラス
	K キッズ	Jr.1 1	Jr.2 2	Jr.3 3	S.1 中・高校生 初心者	S.2 中・高校生 トーナメント	P1 プレーヤーズ1
定員	8名 内振替枠2名	10名 内振替枠2名	12名 内振替枠2名	10名	15名		なし
時間	55分	55分	55分	85分	85分		180分
料金	週1	6,300円	6,300円	6,300円	6,300円	6,300円	-
	週2	-	-	-	10,500円	10,500円	-
	週3	-	-	-	13,700円	13,700円	21,000円
	週4	-	-	-	16,900円	16,900円	-
	週5	-	-	-	20,100円	-	-
	受け放題	9,300円	9,300円	9,300円	-	-	25,000円

■ 運動強度の目安・目標

クラス名	対象 (仮) レッスン内容と運動強度の目標
キッズ K	年中・年長のお子様を対象です。運動能力向上 (レッドボール) 歩数計で3000歩目指します。
ジュニア1 Jr.1	小学校1年生・2年生のお子様を対象です。(レッドボール) 歩数計で3500歩目指します。
ジュニア2 Jr.2	小学校3年生・4年生のお子様を対象です。(グリーンボール) 歩数計で4000歩目指します。
ジュニア3 Jr.3	小学校5年生・6年生のお子様を対象です。(ノーマルボール) 歩数計で5000歩目指します。
中・高校生初心者 S.1	中学生・高校生で、はじめてラケットを握る方、テニスの基本技術。 歩数計で5000歩目指します。
中・高校生トーナメント S.2	中学生・高校生で、試合に出ている方で練習量を増やして反復練習。 歩数計で8000歩目指します。