YASHIMA TENNIS CLUB

屋島インドアテニススクール　レッスンスケジュール表　2025年 5月期改訂版

アダルト

曜日		月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
コート番号		7番コート	8番コート	9番コート	10番コート	7番コート	8番コート	9番コート	10番コート	7番コート	8番コート	9番コート	10番コート	7番コート	8番コート	9番コート	10番コート	7番コート	8番コート	9番コート	10番コート
1	10:00～11:25	スローペース中上級 R4(SL) 松下	中上級 R4 大髙	テニスヨガ フィンズヨガ	中上級 R4 会長	中上級 R4 パラハン	プレミアクラス 森	スローペース中上級 R4(SL) 大髙	はつらつ 日詰 ～11：00		中上級 R3/R4 ビクトリーノ				レディーススローペース 中上級R4(SL) リカルド	中上級 (R3/R4) ビクトリーノ		はじめて R1 基礎練習 日詰	スローペース中上級 R4(SL) 宮地	中上級 R4 小川	
2	11:30～12:55	初級 R2 森				はじめて R1 基礎練習 日詰	スローペース中上級 R4(SL) 森			中上級 (R3/R4) ビクトリーノ				初級 R2 リカルド	スローペース中上級 R4(SL) ビクトリーノ			初級 R2 小川	スローペース中上級 R4(SL) 日詰		
3	13:00～14:25		スローペース中上級 R4(SL) 日詰	中上級 R3/R4 リカルド						男性限定 ハードクラス パラハン				中上級 R4 山本				中上級 R3/R4 小川		テニスヨガ フィンズヨガ	
4	14:30～15:55			16:45～ 体験クラス 小川						15:00～ はつらつ 野洲								中上級 R4(SL) ビクトリーノ	14:00～ R4（L） 大髙		
5	19:00～20:25									初中級 R3 山本	中上級 R4 岩﨑			初級 R2 山本	初中級 R3 小川	中上級 R4 リカルド		中上級 R4 小川	初中級 R3 日詰		
6	20:30～21:55	球出し (R1～R4) 日詰	中上級 (R3/R4) 小川			初級 R2 日詰	中上級 (R3/R4) リカルド			初級 R2 山本	中上級 R4 岩﨑	シングルストーナメント S ビクトリーノ		初級 R2 山本		中上級 (R3/R4) 森		シングルス S パラハン	はじめて R1 基礎練習 日詰	中上級 R4 ビクトリーノ	

曜日		土曜日				曜日	日曜日			
コート番号		7番コート	8番コート	9番コート	10番コート	コート番号	7番コート	8番コート	9番コート	10番コート
1	9:00～10:25	初級・初中級 R2/R3 岩﨑		中上級 R4 ビクトリーノ	中上級 R4 森	7:30～8:55	シングルス S 小川		中上級 R4 十川	
2	10:30～11:55	中上級 R4(SL) 宮地	プレミアグループ 森	中上級 R4 岩﨑		9:00～10:25	初中級 R3 小川	初中級 R3 森	中上級 R4 十川	
3	12:00～13:25	中上級 R4 岩﨑	初中級 R3 ビクトリーノ			10:30～11:55	初級 R2 小川	スローペース中上級 R4(SL) 森	中上級 R4 ビクトリーノ	
4	13:30～14:55					12:00～13:25	テーマ 森 ～12：55	初級 R2 ビクトリーノ	初中級 R3 十川	
5	15:00～16:25			中上級 R4 ビクトリーノ		13:00～14:25	シングルス S 小川			
6	16:30～17:55	初級 R2 ビクトリーノ				16:00～17:25			初中級 R3 十川	
7	18:00～19:25	中上級 R4 小川		はじめて R1 基礎練習 ビクトリーノ						
8	19:30～20:55	初中級 R3 小川								

※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（表示価格は全て税込みとなります）

	レギュラークラス								
クラス	R1 はじめて	R2 初級	R3 初中級	R4（SL） 中上級	R4 中上級	S シングルス	PREMIA プレミア	はつらつ	
定員	1面10名・２面１２名					1面6名 2面10名	1面10名		
料金	週1回	10,800円							6,500円
	週2回	18,400円							
	シングルスクラス定員６名	11,400円							
	フリープラン(平日昼間)	18,700円							
	フリープラン(全日)	20,000円							

■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5000歩目指します。※木曜日のみレディースクラス（1面）
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	シングルス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9000歩目指します。
プレミアクラス	60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。
はつらつクラス	65歳から始めるテニスです。 歩数計で4000歩目指します。