



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	中上級 R4(SL) 松下	中上級 R4 楠	中上級 R4 会長	初級 R2 森	中上級 R4(SL) 楠	中上級 R4 小川		初中級 R3 宮地		中上級 R4 大高	中上級 R4(SL) 宮地	初中級 R3 肥後橋		中上級 R4 小川	初中級 R3 楠	はじめて R1 小川	中上級 R4(SL) 宮地	中上級 R4 肥後橋	
2	11:30 ~ 12:55	初級 R2 森			はじめて R1 小川	中上級 R4(SL) 森			中上級 R4 肥後橋	初中級 R3 山本		PREMIA プレミア 宮地	初級 R2 肥後橋	中上級 R4(SL) 小川		初級 R2 小川	中上級 R4(SL) 肥後橋			
3	13:00 ~ 14:25		中上級 R4(SL) 小川		中上級 R4 岡野				初/中上級 R3/R4 肥後橋				中上級 R4 山本							初/中上級 R3/R4 本条
4	14:30 ~ 15:55														中上級 R4(SL) 本条	中上級 R4 葉子	PREMIA プレミア 宮地			
5	19:00 ~ 20:25					初中級 R3 日詰	中上級 R4 宮地	初中級 R3 山本		中上級 R4 岩崎	初級 R2 山本		中上級 R4 森			初中級 R3 葉子	中上級 R4 宮地			
6	20:30 ~ 21:55	はじめて R1 日詰		中上級 R4 本条	初級 R2 日詰	初中級 R3 リカルド	中上級 R4 岡野	シングルス S 肥後橋	初級 R2 山本	初中級 R3 リカルド	中上級 R4 岩崎	初級 R2 山本	初中級 R3 岡野	中上級 R4 森		はじめて R1 本条	初中級 R3 葉子	中上級 R4 岡野	中上級 R4 リカルド	
7	22:00 ~ 23:25																	中上級 R4 リカルド		

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 R2 小川	初中級 R3 肥後橋	中上級 R4 岡野	中上級 R4 森	7:30 ~ 8:55	シングルス S 本条		中上級 R4 十川	
2	10:30 ~ 11:55	中上級 R4 小川		中上級 R4(SL) 宮地		9:00 ~ 10:25	はじめて R1 本条	初中級 R3 森	初中級 R3 肥後橋	中上級 R4 十川
3	12:00 ~ 13:25		はじめて R1 肥後橋	初中級 R3 本条	中上級 R4 岩崎	10:30 ~ 11:55	初級 R2 肥後橋		中上級 R4(SL) 森	中上級 R4 岡野
4	13:30 ~ 14:55			初/初中級 R2/R3 本条		12:00 ~ 13:25		初級 R2 本条	初中級 R3 十川	中上級 R4 リカルド
5	15:00 ~ 16:25			中上級 R4 岩崎		13:30 ~ 14:55				シングルス S リカルド
6	16:30 ~ 17:55	初級 R2 本条				16:00 ~ 17:25			初中級 R3 十川	
7	18:00 ~ 19:25		はじめて R1 岡野		中上級 R4 リカルド					
8	19:30 ~ 20:55			初中級 R3 本条	シングルス S 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 (表示価格は全て税込みとなります)

クラス	レギュラークラス								
	R1 是じめて	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		
定員	1面10名 2面12名					1面8名	1面6名		
料金	10,000円								
	受け放題	17,300円							
時間	85分								

■ 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	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。