

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 大高・日誌	テニス ヨガ フィンズヨガ 会長	中上級 R4 会長	はつらつ 日誌 ~11:00	プレミア クラス 森	中上級 R4(SL) 大高		中上級 R4 ビクトリーノ				中上級 R3/R4 ビクトリーノ	はじめて R1 基礎練習 日誌	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 日誌	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) 日誌					
3	13:00 ~ 14:25		スローペース 中上級 R4(SL) 日誌	中上級 R3/R4 リカルド									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								15:00~ はつらつ 野洲								中上級 R4(SL) ビクトリーノ					
5	19:00 ~ 20:25									初中級 R3 山本	中上級 R4 岩崎	初級 R2 山本	初中級 R3 小川	中上級 R4 森			初中級 R3 日誌	中上級 R4 小川				
6	20:30 ~ 21:55	球出し (R1~R4) 日誌	中上級 (R3/R4) リカルド			初級 R2 日誌	中上級 (R3/R4) リカルド		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 R4 岩崎	初級 R2 山本		中上級 (R3/R4) 森	はじめて R1 基礎練習 日誌		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
1	9:00 ~ 10:25	初級・初中級 R2/R3 岩崎	中上級 R4 リカルド	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 岩崎	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 岩崎	初中級 R3 小川		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	初級 R2 ビクトリーノ	初中級 R3 十川			
5	15:00 ~ 16:25			中上級 R4 リカルド	13:00 ~ 14:25	シングルス S 小川				
6	16:30 ~ 17:55	初級 R2 リカルド			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 リカルド						
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	定員	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	PREMIER	プレミア	はつらつ	
		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					
	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。