

平日	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
	7 コート	8 コート	9 コート	10 コート	7 コート	8 コート	9 コート	10 コート	7 コート	8 コート	9 コート	10 コート	7 コート	8 コート	9 コート	10 コート	7 コート	8 コート	9 コート	10 コート
1	10:00 中上級(SL)	中上級	ヨガ	中上級	初級	中上級(SL)	中上級	はつらつ	レンタル	レンタル	レンタル	中上級	中上級(SL)	初中	レンタル	中上級	はじめて	初中	中上級(SL)	中上級
	松下	楠	平井	会長	森	楠	村田	日誌 ~11:00	90分	90分	90分	リカルド	宮地	岡野	90分	小川	楠	リカルド	宮地	小川
2	11:30 初級	はつらつ	レンタル	レンタル	はじめて	中上級(SL)	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	初中	中上級	プレミア	初級	中上級(SL)	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	
	森	小川 ~12:30	90分	90分	村田	森	90分	90分	90分	90分	岩崎	リカルド	宮地	岡野	小川	90分	リカルド	小川	90分	90分
3	13:00 レンタル	レンタル	中上級(SL)	レンタル	中上級	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	初中・中上級	レンタル	レンタル	レンタル	中上級	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	
	90分	90分	小川	90分	岡野	90分	90分	90分	90分	岩崎	90分	90分	90分	山本	90分	90分	90分	90分	90分	ヨガ 初・中・上級
4	14:30 レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	はつらつ	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	中上級(SL)	中上級	プレミア
	90分	90分	90分	90分	90分	90分	90分	90分	90分	山本 ~15:30	90分	90分	90分	90分	90分	90分	90分	90分	90分	本条 小川 宮地
5	16:00 レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	キッズ	レンタル	レンタル	レンタル	キッズ	レンタル	レンタル	レンタル	キッズ	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル
	60分	60分	60分	60分	リカルド	60分	60分	60分	60分	山本	60分	60分	60分	岡野	60分	60分	60分	60分	60分	60分
6	17:00 レンタル	ジュニア2	ジュニア3	レンタル	ジュニア1	ジュニア2	ジュニア3	レンタル	ジュニア1	ジュニア2	ジュニア3	レンタル	ジュニア1	ジュニア2	ジュニア3	レンタル	ジュニア1	ジュニア3	レンタル	レンタル
	60分	日誌	森	60分	森	宮地	日誌	60分	岩崎	山本	村田	60分	岡野	山本	森	60分	葉子	本条	60分	60分
7	18:00 レンタル	レンタル	~18:25	レンタル	レンタル	~18:25	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	~18:25	レンタル	レンタル	~18:25	レンタル	レンタル	レンタル	~18:25	レンタル	レンタル
	60分	60分		60分	60分		60分	60分				60分	60分		60分	60分		60分	60分	60分
8	19:00 レンタル	レンタル	中高生 (JT)	中高生 (JT)	初中	中上級	レンタル	チームレッスン	初中	中上級	初級	レンタル	中上級	レンタル	レンタル	中高生 (JT)	初中	中上級	レンタル	レンタル
	90分	60分	森・日誌	森・日誌	村田	宮地	60分	村田	山本	岩崎	山本	60分	森	90分	60分	本条	葉子	宮地		
9	20:30 はじめて	レンタル	中上級	レンタル	初級	レンタル	初中	中上級	シングルス	初級	中上級	初級	初中	中上級	レンタル	はじめて	初中	中上級	レンタル	レンタル
	本条	90分	リカルド	90分	日誌	90分	リカルド	岡野	小川	山本	岩崎	山本	村田	森	90分	本条	葉子	岡野		
PPL	x				村田				大高				x				小川			
選手クラス	リカルド・本条・平井				リカルド・岡野				リカルド・小川				岡野・村田				リカルド・岡野			

土日	土曜日				日曜日			
	7 コート	8 コート	9 コート	10 コート	7 コート	8 コート	9 コート	10 コート
1	8:00 ジュニア1	ジュニア2	レンタル	レンタル	7:30 シングルス	レンタル	中上級	
	森	リカルド	60分	60分	本条	90分	十川	
2	9:00 初級	初中	中上級	中上級	9:00 はじめて	初中	初中	中上級
	岩崎	リカルド	岡野	森	本条	森	村田	十川
3	10:30 中上級	プレミア	中上級(SL)	レンタル	10:30 レンタル	初級	中上級(SL)	中上級
	岩崎	森	宮地	90分	90分	村田	森	岡野
4	12:00 PPL	はじめて	初中	中上級	12:00 PPL	初級	初中	中上級
	岡野	村田	本条	小川	13:00~	本条	十川	リカルド
5	13:30 レンタル	初級・初中	ジュニア3	レンタル	13:30 村田	レンタル	レンタル	シングルス
	~14:00	本条	村田	14:55 90分	90分	90分		リカルド
6	14:30 ジュニア1	ジュニア2	~14:55	レンタル	15:00 初級・ジュニア1	ジュニア2	レンタル	ジュニア3
	岩崎	森		15:55 ~	村田・岡野	本条	60分	リカルド
7	15:00 キッズ ジュニア1	ジュニア2	ジュニア3	中上級	16:00 中高生 (JT)	レンタル	初中	~16:25
	~15:30	~15:30	小川	村田	~	岡野	十川	ジュニア3
8	16:30 初級	ジュニア3	レンタル	レンタル	17:00 ~17:25	ジュニア2	~17:25	本条
	本条	岩崎	90分	90分	17:55 ~	村田		
9	18:00 チームレッスン	はじめて	レンタル	中上級	選手クラス 7:00~10:00 リカルド・岡野			
	小川	村田	90分	岡野				
10	19:30 中高生 (JT)	レンタル	初中	シングルス				
	小川	90分	本条	村田				
選手クラス	12:00~15:00 リカルド				14:00~17:00 リカルド・岡野			

■運動強度の目安・目標		
一般 クラス	一般	レッスン内容と運動強度の目標
	初めて (R1)	はじめてラケットを握る方、クラブの握り方や基本から丁寧に楽しくレッスンします。
	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。
	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。
	初中・中級 (R3/4)	初中級クラスと中上級クラスの方が混ざってレッスンを行います。
	中上級 (R4)	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。
	中上級 (SL)	R4の中でもボールスピードがゆっくりのクラスです。
シングルス	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。	
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。	

■運動強度の目安・目標		
ジュニア プログラム	ジュニア	レッスン内容と運動強度の目標
	キッズ	幼稚園生 年中・年長さんクラス ミニラケット・ミニコートでテニスの道具を使いながら運動能力を向上させていきます。
	ジュニア1	8歳以下 小学校1年生~2年生クラス 世界基準のプレアドンスティーププログラム。子供用のレッドボールを使い安全に安心してテニスの楽しさからスタートします。
	ジュニア2	10歳以下 小学校3年生~4年生クラス 世界基準のプレアドンスティーププログラム。子供用のグリーンボールを使い、テニスのラリーやゲームの楽しさを学びます。ノーマルボールへ移行する準備クラスとしての役割もあります。
	ジュニア3	12歳以下 小学校高学年クラス 大人と同じ、ノーマルボールを使いながらテニスを学びます。試合のルールとマナーなども学び、試合ができるように準備するクラスです。
	PPL	プレゴールデンエイジとしてのプログラム 小学校1年生以上で選手クラスに入ることを目指す子供達のクラス運動能力の向上やテニスの技術を中心に練習します。
中高生 (JT)	部活と併用しながら、技術を向上させることができます。選手クラスへの準備や、中学校でテニス部がないけど、高校でテニスをしたいと思っている子供にも適しているクラスです。	