

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 ～ 11:25 スローペース 中上級 (R4SL) 松下	中上級 (R4) 楠	テニス ヨガ フィンスヨガ	中上級 (R4) 大高恒貞	プレミア クラス 森	はつらつ 岩崎	中上級 (R4SL) 楠			中上級 (R4) ビクトリーノ			レディーススローペース 中上級 (R4SL) 十代田	中上級 (R3/R4) ビクトリーノ			はじめて (R1) 基礎練習	スローペース 中上級 (R4SL) 宮地	中上級 (R4) 小川	
2	11:30 ～ 12:55 楽しく 初級 (R2) 森				はじめて (R1) 基礎練習 岩崎	スローペース 中上級 (R4SL) 森				中上級 (R3/R4) ビクトリーノ			プレミア クラス 宮地	初級 (R2) 十代田	スローペース 中上級 (R4SL) ビクトリーノ		初級 (R2) 小川	スローペース 中上級 (R4SL) 日誌		
J	13:00 ～ 14:25 スローペース 中上級 (R4SL) 日誌		レディーストーナメント (必勝クラス) 小川		ダブルストーナメント (R4) 岩崎								中上級 (R4) 山本				レディーストーナメント (必勝クラス) 十代田	テニス ヨガ フィンスヨガ		
4	14:30 ～ 15:55 15:00～ はつらつ 野洲																	中上級 (R4SL) 十代田		
5	16:00 ～ 16:55 普及 キッズ リカルド				普及 キッズ リカルド								普及 キッズ 十代田							
6	17:00 ～ 17:55 JC 日誌		JC		ジュニア1 日誌	JC 岩崎				ジュニア1 岩崎	JC 野洲							ジュニア1 リカルド	JC 十代田	
7	18:00 ～ 18:55 日誌					岩崎													十代田	
8	19:00 ～ 20:25 ジュニアトーナメント JT 日誌		ジュニアトーナメント JT 日誌		ジュニアトーナメント JT 日誌	中上級 (R3/R4) 岩崎				初中級 (R3) 山本	中上級 (R4) 岩崎	初級 (R2) 山本	中上級 (R4) 森				ジュニアトーナメント JT ビクトリーノ	初中級 (R3) 十代田	中上級 (R4) 宮地	
9	20:30 ～ 21:55 中上級 (R3/R4) 10名2面 リカルド	はじめて (R1) 基礎練習 日誌			中上級 (R3/R4) 10名2面 リカルド	初級 (R2) 岩崎			シングルストーナメント クラス 十代田	初級 (R2) 山本	中上級 (R4) 岩崎	中上級 (R3/R4) 10名2面 森		初級 (R2) 山本			中上級 (R4) 十代田	はじめて (R1) 基礎練習 ビクトリーノ	初中級 (R3) リカルド	
選手クラス 17:00～20:00	リカルド・森				リカルド・森				十代田・ビクトリーノ				十代田・ビクトリーノ				リカルド・小川			
PPL 16:50～18:50	x				x				山本				森				ビクトリーノ			

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 ～ 8:55 ジュニア1 森	ジュニア2 リカルド	プレーヤーズ 8:00～11:00 A/B/C クラス 大高		7:30 ～ 8:55 シングルス 小川		中上級 (R4) 十川	
2	9:00 ～ 10:25 初級 (R2) 岩崎	初中級 (R3) リカルド	中上級 (R4) 十代田	中上級 (R4) 森	9:00 ～ 10:25 初中級 (R3) 小川	初中級 (R3) 森	中上級 (R4) 十川	
3	10:30 ～ 11:55 スローペース 中上級 (R4SL) 宮地	プレミア グループ 森	中上級 (R4) 岩崎		10:30 ～ 11:55 初級 (R2) 十代田	スローペース 中上級 (R4SL) 森	中上級 (R4) ビクトリーノ	
4	12:00 ～ 13:25 PPL	初中級 (R3) リカルド	上級 (R5) 岩崎		12:00 ～ 13:25 初級 (R2) ビクトリーノ	初中級 (R3) 十川	中上級 (R4) 小川	PPL
5	13:30 ～ 14:00 十代田	JC		プレーヤーズ Cクラス 小川	13:30 ～ 14:55 シングルス 小川			十代田
6	14:00 ～ 15:00 ジュニア1 森	リカルド			15:00 ～ 15:55 普及キッズ ジュニア1 十代田・小川	JC ビクトリーノ		
7	15:00 ～ 16:25 普及キッズ ジュニア1 ～15:55 小川・岩崎	JC 森	中上級 (R4) 十代田		16:00 ～ 17:25 JT ビクトリーノ	初中級 (R3) 十川		
8	16:30 ～ 17:55 初級 (R2) リカルド	JC 岩崎	JT 十代田		選手クラス 7:00～10:00 ビクトリーノ・十代田			
9	18:00 ～ 19:25 中上級 (R4) 小川	はじめて (R1) 基礎練習 十代田						
10	19:30 ～ 20:55 初中級 (R3) 小川							
選手クラス	ABクラス 8:00～11:00 大高 (12名定員)							
	Cクラス 12:00～15:00 小川 (8名定員)							

■ 運動強度の目安・目標	
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、グリップ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) が楽しく、色ん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/R4)	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。 ※レディーススローペースは女性のみクラスです。
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、ボールスピードがゆっくりのクラスです。 健康促進クラス。
はつらつ	65歳以上の方で、今まで運動のしたことがない方でも安心です。 グリップの基本から丁寧に楽しく、身体を動かします。

■ 運動強度の目安・目標	
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 世界基準のプレイアンドステイプログラム。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C	10歳以下 小学校2年生～6年生クラス 子供用のグリーンボールやノーマルボールを併用し、テニスのラリーやゲームの楽しさを学びます。 同時に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。
中高生 (JT)	小学6年生・中学生～高校生のクラス 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かったと思っている子供にも適しているクラスです。
PPL	プレゴールテニスエッ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目標にしている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。

■ 屋島テニススクール クラス表 (2023年 10月改訂版) ※急遽変更になる場合があります。