YASHIMA TENNIS CLUB

2025年5月改訂版　レッスンスケジュール表

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	中上級(SL) 松下	中上級(R4) 大高義	ヨガ フィンズ	中上級(R4) 大高恒	中上級(R4) バラハン	プレミア 森	中上級(SL) 大高義	はつらつ 日詰 11:00		中上級(R3/4) ビクトリーノ				レディース(SL) リカルド	中上級(R3/4) ビクトリーノ		はじめて（R1） 日詰	中上級(SL) 宮地	中上級(R4) 小川	
2	11:30～12:55	初級（R2） 森				はじめて（R1） 日詰	中上級(SL) 森			中上級(R3/4) ビクトリーノ				初級（R2） リカルド		中上級(SL) ビクトリーノ		初級（R2） 小川	中上級(SL) 日詰		
3	13:00～14:25		中上級(SL) 日詰	中上級(R3/4) リカルド						男性限定ハード バラハン				中上級(R4) 山本				中上級(R3/4) 小川		ヨガ フィンズ	
4	14:30～15:55									15：00～ はつらつ 野洲								中上級(SL) ビクトリーノ		中上級(R4L) 大高義	
5	16:00～16:55	JC テニス 16：45～18：10 トレーニング 18：10～18：25 森・日詰				普及キッズ リカルド JC テニス 16：45～18：10 トレーニング 18：10～18：25 リカルド・日詰				普及キッズ バラハン JC テニス 16：45～18：10 トレーニング 18：10～18：25 野洲・岩崎・ビクトリーノ				普及キッズ リカルド JC テニス 16：45～18：10 トレーニング 18：10～18：25 リカルド・日詰				普及キッズ バラハン JC テニス 16：45～18：10 トレーニング 18：10～18：25 ビクトリーノ・日詰			
6	17:00～17:55			体験クラス 小川																	
7	18:00～18:55																				
8	19:00～20:25	小中高生JT 森・日詰				小中高生JT 日詰				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） リカルド		中上級（R4） 小川	初中級（R3） 日詰	小中高生JT ビクトリーノ	
9	20:30～21:55	はじめて（R1） 日詰	中上級(R3/4) 小川			初級 日詰	中上級(R3/4) リカルド			初級（R2） 山本	中上級（R4） 岩崎	シングルスT ビクトリーノ		初級（R2） 山本		中上級（R4） 森		シングルス バラハン	はじめて（R1） 日詰	中上級(R4) ビクトリーノ	
PPL 16：45～18：25		×				×				×				×				×			
選手クラス 17：00～20：00		PL　大高・小川・平井				PL　大高・バラハン・森				PL　大高・バラハン・山本				PL　ビクトリーノ・森・小川				PL　大高・バラハン・小川			

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		JG55 ビクトリーノ			7:30～8:55	シングルス 小川		中上級(R4) 十川	
2	9:00～10:25	初級・初中級（R2/R3） 岩崎		中上級(R4) ビクトリーノ	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	中上級(SL) 宮地	特別クラス 森	中上級(R4) 岩崎		10:30～11:55	初級（R2） 小川	中上級(SL) 森	中上級(R4) ビクトリーノ	
4	12:00～13:25	トーナメント（R5） 岩崎	初中級（R3） ビクトリーノ		PLC テニス 12：00～15：00 バラハン	12:00～13:25	特別クラス 森 シングルス	初級（R2） ビクトリーノ	初中級（R3） 十川	PPL テニス バラハン
5	13:30～14:55	14：00～ 普及キッズ 小川		JG85 森		13:30～14:55	13:30～14:25 小川			
6	14:30～15:25	JC テニス 14：45～16：25 岩崎・森				15:00～15:55	JC テニス 14：30～16：10 ビクトリーノ・小川			普及キッズ バラハン
7	15:00～16:25			中上級(R4) ビクトリーノ		16:00～17:25			初中級（R3） 十川	小中高生JT ビクトリーノ
8	16:30～17:55	初級（R2） ビクトリーノ	JC 16：30～18：10 岩崎	小中高生JT 森		選手クラス	PL7：00～10：00大高・バラハン			
9	18:00～19:25	中上級(R4) 小川		はじめて（R1） ビクトリーノ						
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・バラハン								
		Cクラス12：00～15：00バラハン（8名）								

■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
一般クラス	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クラスですが、ボールスピードがゆったりなクラスです。歩数計で５０００歩目指します。（2面使用する場合もあります）
	レディース（SL）	木曜日10時のみ　1面進行。歩数計で4000歩目指します。
	中上級（R4・SL）	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。
	シングルスクラス	シングルスの戦術に特化したレッスンを行います。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。歩数計で3500歩目指します。

	ジュニア	レッスン内容と運動強度の目標
ジュニアプログラム	普及キッズ	年中・年長のお子様が対象です。運動能力向上（レッドボール）歩数計で3000歩目指します。（無料）
	グリーン５５・８５	小学生初心者クラス（レッド・グリーンボール併用）歩数計で4000歩目指します。
	ジュニアチャレンジ	小学生のクラスです（グリーンボール・ノーマルボール併用）歩数計で8000歩目指します。
	プレプレーヤーズ	小学1年生～5年生まで。選手クラスに入ることを目標にしている子供達のクラスです。運動能力の向上やテニスの技術を中心に練習します。
	小・中・高校生トーナメント	小学５・６年生・中学生・高校生で、試合に出ている方で練習量を増やして反復練習。歩数計で8000歩目指します。
	プレーヤーズ	小学生～高校性まで、四国大会、全国大会を目指すジュニア育成クラスです。

■屋島テニススクール　クラス表（2025年　5月改訂版）　※急遽変更になる場合があります。