

テーマ別レッスンは60分クラス

ゲームレッスンは120分クラス

		インドアコート 1コート				インドアコート 2コート				アウトドアコート 3・4コート (2面展開)			
時間	番号	クラス	レベル	コーチ	番号	クラス	レベル	コーチ	時間	番号	クラス	レベル	コーチ
9:00 ～ 10:00	①	ストロークの基本	B1・B2	神田	⑨	バックハンド ストローク・ボレー	M1 以上	小田	9:00 ～ 11:00	⑰	並行陣 VS 雁行陣 攻め方・守り方	M3・S1	木村 (貴大)
10:15 ～ 11:15	②	回転系のサーブ 導入と応用	M1 以上	神田	⑩	ボレーの基本	B1・B2	小田		⑱	雁行陣ダブルス 攻め方・守り方 ※ポーチ練習あり	M1・M2	木村 (正明)
11:30 ～ 12:30	③	ローボレー 基本と応用	M2・M3	綿引	⑪	サーブのメカニズム	全クラス	木村 (貴大)	11:30 ～ 13:30				
12:45 ～ 13:45	④	クロスラリー 基本と応用	B2・M1	綿引	⑫	ボレー&ストローク 安定感向上	M2以上	小田					
14:00 ～ 15:00	⑤	アングルボレーと ハイボレー	M3・S1	木村 (貴大)	⑬	チャンスボレーと スマッシュ	M1・M2	小田	14:00 ～ 16:00	⑲	並行陣 VS 並行陣 攻め方・守り方	M2・M3	井上
15:15 ～ 16:15	⑥	ロブとスマッシュ 応用	M2・M3	綿引	⑭	サーブとリターン 基本と応用	M1・M2	木村 (正明)					
19:15 ～ 20:15	⑦	クロスラリー 基本と応用	B2・M1	井上	⑮	スライスの応用	M2・M3	木村 (正明)	16:00 ～ 21:30				
20:30 ～ 21:30	⑧	サーブとリターン 応用	M2・M3	井上	⑯	スマッシュとスライス 基本	M1	木村 (正明)					

☆ 16:30～19:00 の時間帯はインドアコート・アウトドアコート共に、プライベートレッスン・レンタルコート・レンタルコートの予約が可能です。

※レンタルコート予約開始日・11/15(金)