

2024年 夏季ワンポイントレッスン スケジュール

コート	8/5 (月)					8/6 (火)					8/7 (水)					8/8 (木)						
	時間	クラス	コーチ	定員	メニュー	時間	クラス	コーチ	定員	メニュー	時間	クラス	コーチ	定員	メニュー	時間	クラス	コーチ	定員	メニュー		
1	9:40	A	ゆ	10	ポレー基本	9:40	A	ゆ	10	ストローク基本	9:40	A	青	10	ストローク基本	9:40	G(CD)	茅	6	サーブからの展開		
2	11:00	C	青	10	ストローク安定	?	B	小	10	ポレー基本	?	C	茅	10	ゲームの動き	?	B	ゆ	10	ローポレー、ハーフポレー		
3	カテゴリー試合 8組					11:00	C	吉	10	ローポレーコース打ち	11:00	D	伊	10	バックハイポレー	11:00	C	吉	10	ストロークパッシング		
キッズ						10:30 11:00	球出し	青	8	ストローク全般	10:00 12:00	ロングCD	小	6	ラリー&ゲーム	10:00 12:00	ロングCD	伊	6	ラリー&ゲーム		
1	11:20	B	青	10	ポレー基本→安定	11:20	C	伊	10	ゆつかりラリー	11:20	B	ゆ	10	スマッシュ	11:20	B	茅	10	サーブ		
2	12:40	WG(C)	伊	6	動画撮影、分析	12:40	D	小	10	スライスサーブ	?	C	吉	10	ドロップポレー	?	C	青	10	バックハンドストローク基本→安定		
3	カテゴリー試合 8組					11:20 13:20	ロングCD	青	12	ラリー&ゲーム	12:40	D	茅	10	ポレー安定	12:40	D	小	10	アプローチショット		
キッズ											10:00 12:00	ラリー&ゲームレッスン中(小)			ラリー&ゲームレッスン中(高)							
1	13:30	C	吉	10	St パッシング	13:30	B	吉	10	ポレー ロー・ミドル基本	13:30	B	伊	10	のんびりゲーム	13:30	A	ゆ	10	ストローク基本		
2	14:50	D	伊	10	平行陣での動き	?	C	青	10	ストロークコース打ち	?	C	吉	10	サーブ&レシーブ	?	C	青	10	ポレー対ストローク		
3	カテゴリー試合 8組					14:50	WG(D)	小	6	アングルポレー	14:50	WG(D)	茅	6	平行陣	?	D	伊	10	ロブからの展開		
キッズ						面貸し PM13:30~18:00				13:30~ 14:10~	球出し	青	各8	13:30~ St 14:10~ポレー (各申し込み制)	14:50	G(CD)	吉	6	ポジションング			
1	15:00 18:00	選手	青 吉		選手コース	15:00 18:00	選手	伊		選手コース	15:00 18:00	選手	青		選手コース	15:00 18:00	選手	吉		選手コース		
2	カテゴリー試合 8組					面貸し PM15:00~18:00				面貸し PM15:00~18:00				面貸し PM15:00~17:00								
キッズ						面貸し PM15:00~17:00				面貸し PM15:00~17:00				面貸し PM15:00~17:00								
4	17:00 18:10	JA	ゆ	10	たくさん動こう	17:00 18:10	JA	ゆ	10	ラリーたくさん	17:00 18:10	JA	ゆ	10	サーブたくさん	17:00 18:10	JA	ゆ	10	ゲームたくさん		
1	18:20 19:30	JB	ゆ	10	サーブ&レシーブ	18:20 19:30	JB	吉	10	シングルス	18:20 19:30	JB	ゆ	10	ネットプレー	18:20 19:30	JB	青	10	ラリーを続ける		
2	18:20	C	伊	10	チャンスポレー	18:20 19:40	B	青	10	バックポレー安定	18:20	B	吉	10	サーブ回転	18:20	B	茅	10	ゲームの動き		
3	?	D	吉	12	(2面進行) ストローク ショートクロス	18:20 19:30	C	伊	10	ストローク厚い当たり	?	C	伊	10	フォアハンドストローク	?	C	吉	10	ストローク高い打点		
4	19:40					18:20 19:30	JA	ゆ	10	たくさん打つ	19:40	D	小	10	サーブ&ポレー	19:40	D	伊	10	ファーストポレー		
キッズ																						
1	20:00	A	ゆ	10	リターン	20:00	B	ゆ	10	アプローチ	20:00	A	ゆ	10	ネットプレー!	20:00	A	ゆ	10	ゲームの動き		
2	?	B	青	10	楽しくゲーム	?	C	青	10	ストローク・ポレー基本→安定	?	B	青	10	ラリーとゲームたくさん	?	B	青	10	バックハンドストローク基本→安定		
3	21:20	C	吉	10	ブロックポレー	21:20	EG	吉	8	ポジションを覚えよう	?	C	吉	10	ストロークフットワーク	?	C	伊	10	回転系サーブ		
4	20:00 21:20	D	伊	10	(2日間連続クラス)	1日目 Stの打点	2日目 スマッシュの打点	21:20	D	伊	10	ドライブポレー	21:20	D	伊	10	ドライブポレー	21:20	D	茅	10	ポレー安定
キッズ																						

クラスの略	
G...	ゲーム
W...	女性専用
J...	ジュニア
S...	ソフトテニス
K...	キッズ
R...	ラリー

コーチ名	
小:	小迫
西:	西田
伊:	伊東
石:	石川
青:	青山
福:	福森
吉:	吉光
湯:	湯浅
ゆ:	松尾ゆ
川:	川東
た:	松尾た
茅:	茅原

ショットの略	
St...	ストローク
F...	フォアハンド
B...	バックハンド
Vo...	ヴォレー

コート	8/9 (金)					8/10 (土)					8/11 (日)					8/12 (月)				
	時間	クラス	コーチ	定員	メニュー	時間	クラス	コーチ	定員	メニュー	時間	クラス	コーチ	定員	メニュー	時間	クラス	コーチ	定員	メニュー
1	9:40	B	た	10	ラリーを安定させる	9:20	A	川	10	ラリーたくさん	9:20	A	た	10	ストローク強化	9:20	A	た	10	ストローク深さ調整
2	?	C	湯	10	サーブ向上	?	B	た	10	ポレー強化	?	B	石	10	ラリー&ゲーム	?	B	石	10	ゲームの動き習得
3	?	D	茅	10	アングル (ストローク・ポレー)	10:40	C	福	10	ハイポレー、スマッシュ強化	10:40	C	福	10	ストローク高い打点	10:40	C	福	10	アプローチ、ポレー
4	11:00	WG(CD)	福	6	平行陣の縦割り	9:40 10:40	R(CD)	湯	6	ポレー対ストローク	10:00 12:00	ロングCD	西	6	ラリー&ゲーム	10:40	D	湯	10	チャンスポレー安定
キッズ											9:20 10:20	K	川	5	ボールで遊ぶ	9:20 10:20	K	川	5	身体をうごかす
1	11:20	A	川	10	ストローク安定	11:00	無料体験	川	10	ジュニア初心者	11:00	B	湯	10	ネットプレー高いボール	11:00 12:00	R(BC)	川	6	ラリー色々
2	?	B	石	10	ストローク基本チェック	?	石	10	一般初心・初級者	?	C	福	10	ポレー面のコントロール	11:00	B	た	10	ポレー強化	
3	?	C	茅	10	たくさんラリー	12:00	湯	10	一般経験者	12:20	D	石	10	平行陣の実践	?	C	石	10	ポレーコントロールで勝負	
4	12:40	D	西	10	ミドルポレーの深さ	11:00 12:20	WG(CD)	西	6	ロブからの攻め	ラリー&ゲームレッスン中(西)			12:20	D	西	10	ポレー対ストローク		
キッズ																				
1	13:30	B	湯	10	ストローク高い打点	12:40 14:00	B	石	10	サーブの悩み解決	12:20	無料体験	た	10	ジュニア初心者	12:40	B	川	10	ポレー強化
2	?	C	福	10	ライジングのタイミング	?	C	西	10	ストローク回転	?	福	10	一般初心・初級者	?	C	福	10	スライスサーブ	
3	?	D	西	10	対平行陣ストローク	12:40~ 13:20~	球出し	福	各8	12:40~ St 13:20~ポレー (各申し込み制)	13:20	西	10	一般経験者	?	D	湯	10	対ポレーのストローク	
4	14:50	WG(CD)	石	6	ゲーム形式で習得	13:00 14:00	R(BC)	た	6	ひたすらラリー	12:40 14:00	D	湯	10	ポレー(緩急)	14:00	G(CD)	西	6	ポレーコース打ち
キッズ																				
1	15:00 18:00	選手	湯 た		選手コース	14:20	B	川	10	ゲームたくさん	14:20	A	川	10	ポレー練習	14:20	選手	湯 た		選手コース
2	15:10 16:30	WG(D)	西	6	センターからの攻め	?	C	た	10	ポレーの使い分け	?	B	た	10	ラリー&ゲーム	17:20	選手	湯 た		選手コース
3	16:00 17:10	JA	川	10	ボールを安定させる	15:40	D	福	10	速いテンポのポレー	?	C	湯	10	アプローチ→ポレー安定	14:20	B	石	10	安定するストローク
キッズ						WG(CD) 湯 6				ロブケア展開	15:40	D	石	10	ポレー使い分け	15:40	D	西	10	センター→アングルポレー
1	18:20 19:30	JB	た	10	ラリーとゲームたくさん	16:00	B	石	10	安定するストローク	16:00	B	た	10	ゲームたくさん	選手				
2	18:20	B	川	10	ストローク強化	?	C	湯	10	アングルポレー	?	C	西	10	ストローク緩急					
3	?	C	石	10	ローポレー基本へ応用	17:20	D	西	10	ポレーの強弱	17:20	D	福	10	続け合うラリー	16:00 17:20	WG(CD)	福	6	ボチボチ
4	19:40	D	福	10	サービスダッシュ	16:00 17:10	JA	川	10	ラリー30回続ける	16:00 17:10	JA	川	10	たくさんラリー	16:00 17:10	JA	川	10	たくさんゲーム
キッズ																				
1	20:00	B	石	10	たくさんラリー	17:40	A	た	10	ストローク安定	17:40 18:50	JB	川	10	ストローク強化	17:40	B	石	10	ラリー&ゲーム
2	?	C	福	10	ラリーとゲーム	?	B	福	10	高い打点ストローク	17:40	B	湯	10	ストローク(スライス)	?	C	福	10	ハードワークテニス
3	21:20	D	西	10	ポレー対ストローク	?	C	石	10	低いポレーしっかりチェック	?	C	西	10	ローポレー基本	?	D	西	10	脱力ショットの練習
4	20:00 21:00	無料体験	湯	10	一般体験者	19:00	D	西	10	ポレー対ストローク	19:00	D	石	10	ゲーム形式で習得	19:00	EG	湯	8	ゲームを楽しむ
キッズ																				

クラスの略	
G...	ゲーム
W...	女性専用
J...	ジュニア
S...	ソフトテニス
K...	キッズ
R...	ラリー

コーチ名	
小:	小迫
西:	西田
伊:	伊東
石:	石川
青:	青山
福:	福森
吉:	吉光
湯:	湯浅
ゆ:	松尾ゆ
川:	川東
た:	松尾た
茅:	茅原

ショットの略	
St...	ストローク
F...	フォアハンド
B...	バックハンド
Vo...	ヴォレー

* ジュニアAクラスに外部の方を連れて来て頂いた場合はビジター価格で受講出来ます

レッスン種別	受講料金
一般	¥3,300
一般ロング ラリー & ゲームクラス	¥5,280
2日間連続クラス	¥5,280
一般2面クラス	¥3,960
ゲーム (G/WG)	¥3,700
エンジョイゲーム (EG) ゲームのみ行います	¥2,420
ラリークラス (ラリーのみ行います)	¥2,200
球出し練習 (30分)	¥1,100
ジュニア・ジュニアソフトテニス	¥2,420
キッズ	¥1,760
ジュニアAクラス (ビジターの方)	¥1,000
ジュニアAクラス4日間 (ビジターの方)	¥3,000

- * ←黒枠はお試しレッスンです
- * スクール生の方が外部の方を連れて来て頂いた場合、双方とも半額で受講できます
- * 休会中の方もお試し料金の対象となります (ビジターと同じ)
- * **基本キャンセルは前日までとさせていただきます (当日キャンセルは全額頂きます)**
- * ワンポイントレッスン期間中は託児はお休みさせていただきます
- * 球出し練習は30分になります
- * エンジョイゲームは受講レベル無く、皆さんでゲームを楽しむクラスです

ネット(会員管理システム) サービスエースからご予約可能です

ワンポイント予約から予約画面にお入り下さい。

ワンポイントレッスン予約

■ 予約日付選択
利用チケットを選択してください。
季節ワンポイント

受講するレベルを選択してください。
季節ワンポイント

担当コーチを選択してください。

●利用チケット「季節ワンポイント」を選択

●受講レベルを選択

●日付を選択

2022/05/10 (火)
2022/05/24 (火)