レベルアッププログラム　12月

月曜

Aピッチ	5番コート	Bピッチ
9:00～9:30 ショット別 ＜バックボレー＞ 田辺		9:00～10:00 ＜ダブルスフォーメーション＞ 初中級～中級 戸田 1名は30分
9:35～10:05 ショット別 ＜スマッシュ＞ 田辺		
10:10～10:40 ショット別 ＜サーブ＞ 田辺		10:10～11:10 ＜シングルス練習会＞ 中上級～上級 戸田 1名は30分
10:45～11:15 ショット別 ＜リターン＞ 西垣		
11:20～12:20 〈とことんラリー〉 初心以上 西垣 1名は30分	11:00～12:30 ＜テニス塾＞ ダブルス ～ゲームノウハウ～ 初級以上 田辺 2名以下は60分	11:20～12:20 ＜ダブルスフォーメーション＞ 中上級～上級 戸田 1名は30分
12:30～13:00 ＜サーブ打ちっぱなし＞		
13:00～13:30 ショット別 ＜フォアストローク＞ 田辺	13:00～14:30 ＜ゲームチャレンジ＞ ダブルス 初級以上 西垣 2名以下は60分	
13:30～14:00 ショット別 ＜バックストローク＞ 田辺		

火曜

Aピッチ
9:00～9:30 ショット別 ＜リターン＞ 綾部
9:35～10:05 ショット別 ＜バックボレー＞ 綾部
10:10～10:40 ショット別 ＜フォアボレー＞ 綾部
10:45～11:15 ＜サーブ打ちっぱなし＞
11:20～12:20 〈ボレーマスター〉 初級以上 綾部 1名は30分
12:30～14:00 ＜テニス塾＞ ダブルス ～ゲームノウハウ～ 初級以上 田辺 2名以下は60分

水曜

Aピッチ	5番コート	Bピッチ
9:00～9:30 ショット別 ＜サーブ＞ 西垣		9:00～10:00 ＜シングルス練習会＞ 中上級～上級 戸田 1名は30分
9:35～10:35 〈ストロークマスター〉 初級以上 西垣 1名は30分		
10:45～11:15 ショット別 ＜リターン＞ 西垣		10:10～11:10 ＜ダブルスフォーメーション＞ 中上級～上級 戸田 1名は30分
11:20～12:20 〈とことんラリー〉 初心以上 西垣 1名は30分	11:00～12:30 ＜ゲームチャレンジ＞ ダブルス 初中級以上 大原 2名以下は60分	11:20～12:20 ＜シングルス練習会＞ 初中級～中級 戸田 1名は30分
12:30～13:00 ショット別 ＜フォアストローク＞ 西垣		
13:00～14:00 〈とことんラリー〉 初中級以上 西垣 1名は30分		

木曜

Aピッチ	Bピッチ
9:00～9:30 ショット別 ＜リターン＞ 辻	9:00～10:00 ＜ダブルスフォーメーション＞ 中上級～上級 戸田 1名は30分
9:35～10:55 ＜テニス塾＞ ダブルス ～ゲームノウハウ～ 初中級以上 辻 2名以下は60分	
	10:10～11:10 ＜シングルス練習会＞ 初中級～中級 戸田 1名は30分
11:00～11:30 ショット別 ＜フォアボレー＞ 辻	
11:30～12:30 〈ストロークマスター〉 初級以上 辻 1名は30分	11:20～12:20 ＜ダブルスフォーメーション＞ 初中級～中級 戸田 1名は30分
12:30～13:00 ショット別 ＜バックボレー＞ 西垣	
13:00～14:00 〈とことんラリー〉 初中級以上 西垣 1名は30分	

金曜

Aピッチ	5番コート	Bピッチ
9:00～9:30 ショット別 ＜フォアストローク＞ 西垣		9:00～10:00 ＜シングルス練習会＞ 初中級～中級 戸田 1名は30分
9:35～10:05 ショット別 ＜バックストローク＞ 西垣		
10:10～11:40 ＜テニス塾＞ ダブルス ～ゲームノウハウ～ 初心以上 西垣 2名以下は60分		10:10～11:10 ＜ダブルスフォーメーション＞ 初中級～中級 戸田 1名は30分
	11:00～12:30 ＜ゲームチャレンジ＞ ダブルス 初級以上 岸本 2名以下は60分	11:20～12:20 ＜シングルス練習会＞ 中上級～上級 戸田 1名は30分
12:30～13:00 ＜サーブ打ちっぱなし＞		
13:00～13:30 ショット別 ＜フォア＆バックボレー＞ 岸本		
13:30～14:00 ショット別 ＜サーブ＞ 岸本		