

レベルアッププログラム 2月

月曜			火曜			水曜			木曜			金曜		
Aピッチ	5番コート	Bピッチ	Aピッチ	5番コート	Bピッチ	Aピッチ	5番コート	Bピッチ	Aピッチ	Bピッチ	Aピッチ	5番コート	Bピッチ	
9:00 9:00～9:30 ショット別 <バックストローク> 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	9:00～9:30 ショット別 <バックボレー> 綾部		9:00～9:30 ショット別 <スマッシュ> 西堀			9:00～9:30 ショット別 <サーブ> 辻	9:00～10:00 <ダブルスフォーメーション> 中級以上 戸田 1名は30分		9:00～9:30 ショット別 <フォアストローク> 西堀		
9:30 9:35～10:05 ショット別 <フォアボレー> 田辺			10:00 10:10～10:40 ショット別 <バックボレー> 田辺	9:35～10:05 ショット別 <フォアボレー> 綾部		10:00 9:35～10:35 <ストロークマスター> 初級以上 西堀 1名は30分			9:35～10:55 <テニス塾> ダブルス ～ゲームノウハウ～ WIN 辻 2名以下は60分	10:10～11:10 <ダブルスフォーメーション> 中級以上 戸田 1名は30分		9:35～10:05 ショット別 <バックストローク> 西堀		
10:00 10:10～10:40 ショット別 <バックボレー> 田辺			10:30 10:10～11:10 <シングルス練習会> 中級以上 戸田 1名は30分	10:10～10:40 ショット別 <フォアストローク> 綾部		10:30 10:45～11:15 ショット別 <スマッシュ> 西堀 1名は30分	10:45～11:15 ショット別 <サーブ> 西堀		10:30 11:00～11:30 ショット別 <リターン> 辻 11:00～11:30 ショット別 <リターン> 辻 11:30～12:00 <ゲームチャレンジ> ダブルス ～ゲームノウハウ～ WIN 西堀 1名は30分	11:00～11:30 <シングルス練習会> 初級～中級 戸田 1名は30分		10:10～11:10 <ダブルスフォーメーション> 初級～中級 戸田 1名は30分		
10:30 10:45～11:15 ショット別 <スマッシュ> 西堀 1名は30分			11:00 11:20～12:20 <テニス塾> ダブルス ～ゲームノウハウ～ FUN 田辺 1名は30分	11:00～12:30 11:20～12:20 <ダブルスフォーメーション> 中級以上 戸田 1名は30分		11:00 11:20～12:20 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 西堀 1名は30分	11:00～12:30 11:20～12:20 <シングルス練習会> 初中級～中級 戸田 1名は30分		11:00～11:30 11:30～12:30 <ストロークマスター> 初級以上 辻 1名は30分	11:00～11:30 11:30～12:30 <ダブルスフォーメーション> 初級～中級 戸田 1名は30分		10:10～11:40 <テニス塾> ダブルス ～ゲームノウハウ～ ビギナー 西堀 2名以下は60分		
11:00 11:20～12:20 <とこんラリー> 初心以上 西堀 1名は30分			11:30 11:20～12:20 <ダブルスフォーメーション> 中級以上 戸田 1名は30分	11:20～12:20 <ボレーマスター> 初級以上 綾部 1名は30分		11:30 11:20～12:20 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 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		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 FUN 岸本 2名以下は60分		
12:00 12:30～13:00 <サーブ打ちっぱなし>			12:00 12:30～13:00 <テニス塾> ダブルス ～ゲームノウハウ～ FUN 田辺 1名は30分	12:30～13:00 12:30～14:00 <テニス塾> ダブルス ～ゲームノウハウ～ FUN 田辺 2名以下は60分		12:30～13:00 12:30～14:00 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 西堀 1名は30分	12:30～13:00 12:30～14:00 <シングルス練習会> 初中級以上 西堀 1名は30分		12:30～13:00 12:30～14:00 <ストロークマスター> 初級以上 辻 1名は30分	12:30～13:00 12:30～14:00 <ダブルスフォーメーション> 初級～中級 戸田 1名は30分		11:00～12:30 11:20～12:20 <ゲームチャレンジ> ダブルス FUN 岸本 2名以下は60分		
12:30 12:30～13:00 <サーブ打ちっぱなし>			13:00 13:00～13:30 ショット別 <サーブ> 田辺	13:00～14:30 <ゲームチャレンジ> ダブルス FUN 西堀 2名以下は60分		13:00 13:00～14:00 <とこんラリー> 初中級以上 西堀 1名は30分	13:00～14:00 13:00～14:00 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 西堀 1名は30分		13:00～13:30 13:00～14:00 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 西堀 1名は30分	13:00～13:30 13:00～14:00 <シングルス練習会> 初中級以上 西堀 1名は30分		12:30～13:00 12:30～13:30 ショット別 <フォア&バックボレー> 岸本		
13:00 13:30～14:00 ショット別 <リターン> 田辺			13:30 13:30～14:00 ショット別 <リターン> 田辺	13:30～14:30 2名以下は60分		13:30 13:30～14:00 <とこんラリー> 初中級以上 西堀 1名は30分	13:30～14:00 13:30～14:00 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 西堀 1名は30分		13:30～13:30 13:30～14:00 ショット別 <サーブ> 岸本	13:30～13:30 13:30～14:00 ショット別 <サーブ> 岸本		13:30～13:30 13:30～14:00 ショット別 <フォア&バックボレー> 岸本		
14:00 14:00～15:00 <サーブ打ちっぱなし>			14:00 14:00～15:00 <サーブ打ちっぱなし>			14:00 14:00～15:00 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 西堀 1名は30分	14:00 14:00～15:00 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 西堀 1名は30分		14:00 14:00～15:00 <シングルス練習会> 初中級以上 西堀 1名は30分	14:00 14:00～15:00 <ダブルスフォーメーション> 初級～中級 戸田 1名は30分		14:00 14:00～15:00 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 西堀 1名は30分		