レベルアッププログラム　3月

月曜

	Aピッチ	5番コート	Bピッチ
9:00	9:00～9:30 ショット別 フォアストローク＞ 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
9:30	9:35～10:05 ショット別 ＜バックストローク＞ 田辺		
10:00	10:10～10:40 ショット別 ＜フォアボレー＞ 田辺		10:10～11:10 ＜シングルス練習会＞ 中級以上 戸田 1名は30分
10:30	10:45～11:15 ショット別 ＜バックボレー＞ 西垣		
11:00	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～ FUN 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＞ 中級以上 戸田 1名は30分
11:30	12:30～13:00 ＜サーブ打ちっぱなし＞		
12:00	13:00～13:30 ショット別 ＜スマッシュ＞ 田辺	13:00～14:30 ＜ゲームチャレンジ＞ ダブルス FUN 西垣 2名以下は60分	
12:30	13:30～14:00 ショット別 ＜サーブ＞ 田辺		
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			

火曜

	Aピッチ
9:00	9:00～9:30 ショット別 ＜バックストローク＞ 綾部
9:30	9:35～10:05 ショット別 ＜スマッシュ＞ 綾部
10:00	10:10～10:40 ショット別 ＜リターン＞ 綾部
10:30	10:45～11:15 ＜サーブ打ちっぱなし＞
11:00	11:20～12:20 〈ストロークマスター〉 初級以上 綾部 1名は30分
11:30	
12:00	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	
13:30	
14:00	
14:30	

水曜

	Aピッチ	5番コート	Bピッチ
9:00	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＞ 中級以上 戸田 1名は30分
9:30	9:35～10:35 〈ボレーマスター〉 初級以上 西垣 1名は30分		
10:00			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
10:30	10:45～11:15 ショット別 ＜バックストローク＞ 西垣		
11:00	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 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	12:30～13:00 ショット別 ＜フォア＆バックボレー＞ 西垣		
12:00	13:00～14:00 〈とことんラリー〉 初中級以上 西垣 1名は30分		
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			

木曜

	Aピッチ	Bピッチ
9:00	9:00～9:30 ショット別 ＜バックストローク＞ 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
9:30	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	
10:00		10:10～11:10 ＜シングルス練習会＞ 初中級～中級 戸田 1名は30分
10:30		
11:00	11:00～11:30 ショット別 ＜フォアボレー＞ 辻	
11:30	11:30～12:30 〈ボレーマスター〉 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
12:00	12:30～13:00 ショット別 ＜バックボレー＞ 西垣	
12:30	13:00～14:00 〈とことんラリー〉 初中級以上 西垣 1名は30分	
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		

金曜

	Aピッチ	5番コート	Bピッチ
9:00	9:00～9:30 ショット別 ＜フォアボレー＞ 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
9:30	9:35～10:05 ショット別 ＜バックボレー＞ 西垣		
10:00	10:10～11:40 ＜テニス塾＞ ダブルス ～ゲームノウハウ～ ビギナー 西垣 1名は30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
10:30			
11:00		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	11:20～12:20 ＜シングルス練習会＞ 中級以上 戸田 1名は30分
11:30			
12:00	12:30～13:00 ＜サーブ打ちっぱなし＞		
12:30	13:00～13:30 ショット別 ＜サーブ＞ 岸本		
13:00	13:30～14:00 ショット別 ＜フォアストローク＞ 岸本		
13:30			
14:00			
14:30			