

## レベルアッププログラムスケジュール 11月

月		火		水		木		金		ビギナー 楽しむ系 初心〜	FUN 楽しむ系 初級以上	WIN ガチ系 初中級以上							
Aピッチ	5番コート	Aピッチ		Aピッチ	5番コート	Aピッチ		Aピッチ	5番コート				ゲーム	ショット	レッスン	セルフ	with コーチ	初心者向け	難易度
9:00～9:30 ＜ショット別 スマッシュ＞ 田辺		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 フォアボレー＞ 西垣		9:00～9:30 ＜ショット別 バックボレー＞ 辻		9:00～9:30 ＜ショット別 サーブ＞ 西垣											
9:35～10:05 ＜ショット別 サーブ＞ 田辺		9:35～10:05 ＜ショット別 フォアボレー＞ 綾部	9:35～10:35 ＜ボレーマスター＞ 初級以上 西垣 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		9:35～10:05 ＜ショット別 リターン＞ 西垣													
10:10～10:40 ＜ショット別 リターン＞ 田辺		10:10～10:40 ＜ショット別 サーブ＞ 綾部	10:45～11:15 ＜サーブ打ちっぱなし＞	10:45～11:15 ＜ショット別 バックボレー＞ 西垣		11:00～11:30 ＜ショット別 スマッシュ＞ 辻	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 2名以下は60分												
10:45～11:15 ＜ショット別 フォアストローク＞ 西垣	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 ＜ストロークマスター＞ 初級以上 綾部 1名は30分	11:20～12:20 ＜とことんラリー＞ ビギナー 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	11:30～12:30 ＜ボレーマスター＞ 初級以上 辻 1名は30分	12:30～13:00 ＜ショット別 サーブ＞ 西垣	13:00～13:30 ＜ショット別 サーブ＞ 岸本	12:30～13:00 ＜サーブ打ちっぱなし＞	13:00～13:30 ＜ショット別 サーブ＞ 岸本										
12:30～13:00 ＜サーブ打ちっぱなし＞		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 ＜ショット別 スマッシュ＞ 西垣	13:00～14:00 ＜とことんラリー＞ WIN 西垣 1名は30分		13:00～14:00 ＜とことんラリー＞ WIN 西垣 1名は30分	13:30～14:00 ＜ショット別 スマッシュ＞ 岸本	13:30～14:00 ＜ショット別 スマッシュ＞ 岸本											

レベルアッププログラム詳細

※料金は全て税込み価格

プログラム名	定員	時間	参加対象レベル	会員料金	ビジター料金	内容
ゲーム系プログラム（ゲームチャレンジ）						
ゲームチャレンジ ダブルス ※FUN&WIN 2名以下は60分で練習になります	6名	90分	FUN 初級以上 楽しむ系 WIN 初中級以上 ガキ系	2,310円/回	2,860円/回	ゲーム行いながらゲームの仕方を教わるプログラム。試合の進め方やパートナーとのやり取り、戦術等を教わるプログラム。試合をしながらその場で教えてもらえる為、効果絶大！しかも、コーチと一緒にゲームが出来るから、プレーを見て学ぶのもあり！コーチと一緒にゲームを楽しみましょう！
<テニス塾> ～ダブルスゲーム/ウハウ～ ※2名以下は60分で練習になります	6名	90分 (80分)	FUN 初級以上 楽しむ系 WIN 初中級以上 ガキ系	3,080円/回 80分⇒2,750円/回	3,630円/回 80分⇒3,300円/回	ゲームの全てをここに集約！ベテランコーチが時には優しく、時には厳しくゲームの/ウハウを教えます！練習して、試合をして、内容の濃いレッスンをお楽しみ下さい！
ショット系プログラム（ショット別・とことんラリー・ショットマスター）						
ショット別	5名	30分	初級以上	1,430円/回	1,980円/回	ショット別が帰ってきました！30分みっちりショット練習！弱点の克服や得意ショットに磨きをかける等色々な使い方あり。
ストロークマスター ボレーマスター ※1名は30分	6名	60分	初級以上	1,980円/回	2,530円/回	ストロークとボレーを猛特訓！球出しやラリーを組み合わせ、色々なシチュエーション、色々な方と練習して、レベルアップをしていきましょう！
とことんラリーwithコーチ ※1名は30分	6名	60分	ビキナー 初心以上 楽しむ系 WIN 初中級以上 ガキ系	1,980円/回	2,530円/回	コーチと一緒にとことんラリーをするクラス。ラリーを楽しむ事をコンセプトにしたクラス。まだラリーが苦手な方も、安心して練習ができます！ワンポイントのアドバイスもありますので、是非ご参加下さい！
セルフ系プログラム（打ちっぱなし）						
サーフ打ちっぱなし	6名	30分	初級以上	1,155円/回	1,705円/回	誰でも30分間サーフ打ち放題！レッスンで習った事の復習や、ウォーミングアップ・サーフ特訓等、色々な目的で可能！コーチ等はいないので、時間厳守でルールを守って、安全に仲良くサーフして下さい！

※雨天の中止決定は30分前となります

※9:00～9:30のショット別のみ15分前の中止決定となります

※フットサルコート使用の為、コート状況により使用できない場合もございます

※プログラムの有無は電話にてご確認下さい

※コーチの試合等により、プログラムが中止になる事がございます。予めご了承の上ご参加ください

※途中入場、退室は極力ないようお願いします

※料金はプログラム開始前に必ずフロントでお支払い下さい

※キャンセルは3日前から当日まで50%、無断キャンセルは100%の料金を申し受けます

# レベルアッププログラム(Bピッチ) 戸田コーチのベテランテニス塾

## 11月スケジュール

	月	火	水	木	金
9:00					
9:30	<div>ダブルスフォーメーション</div> <div>9:00～10:00</div> <div>&lt; 初中級～中級 &gt;</div>		<div>シングルス練習会</div> <div>9:00～10:00</div> <div>&lt; 中上級～上級 &gt;</div>	<div>ダブルスフォーメーション</div> <div>9:00～10:00</div> <div>&lt; 中上級～上級 &gt;</div>	<div>シングルス練習会</div> <div>9:00～10:00</div> <div>&lt; 初中級～中級 &gt;</div>
10:00					
10:30	<div>シングルス練習会</div> <div>10:10～11:10</div> <div>&lt; 中上級～上級 &gt;</div>		<div>ダブルスフォーメーション</div> <div>10:10～11:10</div> <div>&lt; 中上級～上級 &gt;</div>	<div>シングルス練習会</div> <div>10:10～11:10</div> <div>&lt; 初中級～中級 &gt;</div>	<div>ダブルスフォーメーション</div> <div>10:10～11:10</div> <div>&lt; 初中級～中級 &gt;</div>
11:00					
11:30	<div>ダブルスフォーメーション</div> <div>11:20～12:20</div> <div>&lt; 中上級～上級 &gt;</div>			<div>ダブルスフォーメーション</div> <div>11:20～12:20</div> <div>&lt; 初中級～中級 &gt;</div>	<div>シングルス練習会</div> <div>11:20～12:20</div> <div>&lt; 中上級～上級 &gt;</div>
12:00					
12:30					

# レベルアッププログラム(Bピッチ)詳細

《戸田コーチのベテランテニス塾》・・・スピードに頼らない巧みなボールコントロール(配球)や戦術を学びます

※料金は全て税込み価格

プログラム	定員	時間	対象レベル	会員料金	ビジター料金	内容
ダブルスフォーメーション	6名	60分	①初中級～中級 ②中上級～上級	1,980円/回	2,530円/回	簡単なウォーミングアップ後、ダブルスフォーメーション練習を行います。 例) 雁行陣vs並行陣、並行陣vs並行陣など
シングルス練習会	5名	60分	①初中級～中級 ②中上級～上級	2,200円/回	2,750円/回	簡単なウォーミングアップ後、シングルのゲーム形式の練習を行います。

## 戸田コーチ プロフィール

主な戦歴:全日本ベテランテニス選手権 ベスト16

レッスンスタイル:理論より実践

特技:やり続ける継続力

得意なショット:ストローク

みなさまへのメッセージ:コーチと共に上達の階段を上げましょう！



## 注意事項

- ※各プログラム1名の場合は30分レッスンとなります。2名より60分レッスン。
- ※雨天の中止決定は30分前となります
- ※9:00～10:00のプログラムは15分前の中止決定となります
- ※フットサルコート使用の為、コート状況により使用できない場合もございます
- ※プログラムの有無は電話にてご確認ください
- ※コーチの試合等により、プログラムが中止になる事がございます。
- 予めご了承の上ご参加ください
- ※途中入場、退室は極力ないようお願いします
- ※料金はプログラム開始前に必ずフロントでお支払い下さい
- ※キャンセルは3日前から当日まで50%、無断キャンセルは100%の料金を申し受けます