

# テニスクラブプログラム・シュール(2016年11月)

	月	火	水	木	金	土	日
9時						9:00~12:30	
10時	9:20~12:30	9:20~10:50 Aコート シュール A・B級トーナメントクラス 9名 渡部 Dコート フリーゲーム	9:20~10:50 フリーゲーム(1面)	9:20~10:50 Cコート シュール 雁行陣ゲーム形式 9名 増野 Aコート フリーゲーム	9:20~10:50 Dコート シュール 雁行陣ゲーム形式 9名 浅海 Aコート フリーゲーム	ジュニアスクール	9:20~10:50 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 岡本 ★★
11時	フリーゲーム(1面)	10:50~13:00 フリーゲーム(1面)	11:00~12:00 Aコート クラブプログラム ボレーヒッティング 12名 渡部 ★★★ Dコート フリーゲーム(1面)	10:50~12:30 フリーゲーム(1面)	10:50~13:00 フリーゲーム(1面)		11:00~12:30 Aコート シュール A・B級トーナメントクラス 9名 岡本
12時			12:00~14:10 フリーゲーム(1面)			12:30~14:00	
13時	12:40~14:10 Bコート シュール A・B級トーナメントクラス 9名 浅海	13:10~14:10 Aコート 雁行陣×並行陣ゲーム形式 12名 浅海 ★★	Cコート シュール ヒッティング 9名 浅海 Aコート フリーゲーム	12:40~14:10 Bコート シュール C・D級トーナメントクラス 9名 岡本	13:10~14:10 Aコート 雁行陣×並行陣ゲーム形式 12名 渡部 ★★ Dコート フリーゲーム	フリーゲーム(1面)	12:40~14:10 Aコート サーブからヒッティング ゲーム形式 12名 吉橋 ★
14時	14:10~16:40 Aコート 雁行陣×並行陣ゲーム形式 12名 河津 ★★	14:10~16:40 フリーゲーム(4面)	14:10~16:40 フリーゲーム(4面)	14:10~16:40 フリーゲーム(4面)	14:10~16:40 フリーゲーム(4面)	14:10~15:10 Aコート ボレーヒッティング 12名 岡本 ★★	14:10~18:30 フリーゲーム(4面)
15時	フリーゲーム(4面)	フリーゲーム(4面)	フリーゲーム(4面)	フリーゲーム(4面)	フリーゲーム(4面)	15:10~17:20 フリーゲーム	
16時	16:40~17:40 フリーゲーム(2面)	16:30~17:40 フリーゲーム(2面)	16:40~17:40 フリーゲーム(2面)	16:40~17:40 フリーゲーム(2面)	16:40~17:40 フリーゲーム(2面)		
17時	フリーゲーム(2面)	フリーゲーム(2面)	フリーゲーム(2面)	フリーゲーム(2面)	フリーゲーム(2面)		
18時	ジュニアスクール					17:30~19:00 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 河津 ★★★	
19時	19:00~22:10 フリーゲーム(1面)	19:00~20:30 Dコート シュール ヒッティング 9名 萩野 Aコート フリーゲーム	19:00~20:30 フリーゲーム(1面)	19:00~20:30 フリーゲーム(1面)	19:00~22:10 フリーゲーム(1面)	19:00~22:20 フリーゲーム(3面)	
20時							
21時		20:40~22:10 Aコート 雁行陣×並行陣ゲーム形式 12名 岡部 ★	20:40~22:10 Dコート シュール ヒッティング 9名 平田 20:40~22:10 Aコート クラブプログラム 打ち合いゲーム形式 12名 鳥谷 ★★★	20:40~22:10 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 河津 ★★★			
22時	22:10~23:40 フリーゲーム(4面)	22:10~23:40 フリーゲーム(3面)	22:10~23:40 フリーゲーム(4面)	22:10~23:40 フリーゲーム(4面)	22:10~23:40 フリーゲーム(3面)	22:20~23:40 フリーゲーム(4面)	
23時	フリーゲーム(4面)	フリーゲーム(3面)	フリーゲーム(4面)	フリーゲーム(4面)	フリーゲーム(3面)		

○各プログラムの下に付いている星はプレー難易度です。  
 ☆ :フリー練習です。難易度は参加されているメンバーによって変わります。  
 ★ :「難易度低」技術上達を目指しますが、どなたでもお気軽にご参加いただけます。  
 ★★ :「難易度中」適度な難易度です。技術面・戦術面のの上達を目指しましょう！  
 ★★★ :「難易度高」少し難しい事にチャレンジしたり、ガンガンやりたい方向けです。

## ○プログラム紹介

- コーチと一緒にフリーゲーム  
・クラブコートにコーチが参戦。一緒に盛り上がりましょう！
- ストロークヒッティング  
・ストローク対ストロークを中心に練習していきます。
- ボレーヒッティング  
・ボレー対ストロークを中心に練習していきます。
- 雁行陣対並行陣ゲーム形式  
・ゲーム中に多いシチュエーションです。ポジショニング・配球を練習！
- コーチ張り付き形式練習  
・クラブコートの待ち時間を使って、コーチと一緒に練習をしましょう！
- サーブからヒッティング  
・より実践に近いヒッティングの練習。サーブからステイ、サーブからボレーと色々なパターンを練習！



### 《クラブコート利用時間のお知らせ》

※変更する場合がございますのでご了承ください

29日(火)・30日(水)  
 レッスン休講日です。クラブコートにしましては改めてお知らせ致します。

### 《クラブITS会員・ITSフラチナ会員予約について》

- 各プログラムは定員制となりますので、事前にご予約が必要となります。(エスタフロント、お電話、インターネットにて承ります。)
- ご予約後にキャンセルされる際は、プログラム30分前までにキャンセルを行って下さい。
- お一人様のご予約件数の上限は2件までとさせていただきます。
- 次月のプログラムは毎月20日に発行致します。 ●フリーゲームはご予約の必要はございません。

### 《フレックスチケット会員予約について》

- ◎スクールレッスン・クラブプログラムが受講できます。
- ◎スクールレッスン OR クラブプログラムは1つまでご予約頂けます。

- クラブプログラム
- 全レベル
- アドバンス
- マスター