

テニスクラブプログラム・シュレ(2018年3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 シュレ 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	フリーゲーム(1面)	9:20~10:50 Cコート シュレ 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 シュレ 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 水品 ★★
11時	フリーゲーム(1面)	10:50~13:00	11:00~12:00 Aコート クラブプログラム ヒッティング 12名 渡部 ★★★ Dコート フリーゲーム	11:00~12:30 Dコート シュレ エンジョイゲームクラス 9名 増野 Aコート フリーゲーム	10:50~13:00		11:00~12:30 Aコート シュレ A・B級トーナメントクラス 9名 水品
12時		フリーゲーム(1面)	Dコート フリーゲーム		フリーゲーム(1面)		
13時	12:40~14:10 Bコート シュレ A・B級トーナメントクラス 9名 浅海	13:10~14:10	12:40~14:10 Cコート シュレ 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 シュレ C・D級トーナメントクラス 9名 平田	13:10~14:10 Aコート ゲーム形式 12名 渡部 ★★ Dコート フリーゲーム	12:30~14:00	12:40~14:10 Aコート サブヒッティング ゲーム形式 12名 平田 ★
14時	12:40~13:40 Aコート ゲーム形式 12名 水品 ★★	13:10~14:10 Aコート ゲーム形式 12名 渡部 ★★	Aコート フリーゲーム	12:40~13:40 Aコート ゲーム形式 12名 増野 ★	Dコート フリーゲーム		
15時	14:10~16:40	14:10~16:40	14:10~16:40	14:10~16:40	14:10~16:40	14:10~15:10 Aコート ヒッティング 12名 河津 ★★	14:10~18:30
16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	
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)	フリーゲーム	
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 水品 ★★★
19時	19:00~20:30	19:00~20:30	19:00~20:30	19:00~20:30	19:00~20:30	19:00~22:20	
20時	フリーゲーム(2面)	Aコート シュレ (女性限定) A・B級予選クラス 9名 水品	フリーゲーム(1面)	フリーゲーム(1面)	Dコート シュレ ヒッティング 9名 野田 Aコート フリーゲーム	フリーゲーム(3面)	
21時	20:30~22:10	20:40~22:10	20:40~22:10 Dコート シュレ ヒッティング 9名 利根	20:40~22:10 Aコート フリーゲーム	フリーゲーム(1面)		
22時	フリーゲーム(1面)	Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 水品 ★	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 平田 ★★	20:40~22:10 Aコート ゲーム形式 12名 水品 ★★★		22:20~23:40	
23時	22:10~23:40	22:10~23:40	22:10~23:40	22:10~23:40	22:10~23:40	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)		

- クラブプログラム
- 全レベル
- ビギナー
- アドバンス
- マスター

○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

- ゲーム形式
ゲームでの動き、配球を中心とした練習です
- ヒッティング
・ラリー練習を中心としたクラスです
- 打ち合いゲーム形式
・打ち合いをした後ゲーム形式練習を行います
- サーブヒッティング
・サーブからのラリー練習行います



○シュレ紹介

- A・B級トーナメントクラス(マスタークラス)※参加基準がございます
・上級の試合を想定した練習を行います
- C・D級トーナメントクラス(マスタークラス)
・ダブルスの基本戦術の習得を目標としたクラスです
- 雁行陣ゲーム形式(アドバンスクラス)
・雁行陣の基本戦術を習得を目標としたクラスです
- ヒッティング(全レベル)
・ラリー練習を中心としたクラスです

《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(木)30日(金)31日(土)
レッスンは休講日です、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プ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。
 - 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(マスタークラス対象)が受講できます。
 - ◎スクールレッスン・クラブプログラム・シュレのいずれか2件ずつご予約できます。