

テニスクラブプログラム・シュレ(2018年12月)

9時	月	火	水	木	金	土	日	
						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 青山	9:20~10:50 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	9:20~10:50 Dコート シュレ 雁行陣ゲーム形式 9名 浅海	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 Aコート フリーゲーム	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	10:50~13:00 フリーゲーム(1面)		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	12:40~13:40	13:10~14:10 Aコート ゲーム形式 12名 青山 ★★	12:40~14:10 D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	12:40~13:40 Aコート ゲーム形式 12名 増野 ★	12:30~14:00	12:40~14:10 Aコート サーブヒッティング ゲーム形式 12名 平田 ★	
13時	Aコート ゲーム形式 12名 水品 ★★				13:10~14:10 Dコート フリーゲーム	フリーゲーム(1面)		
14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	
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		
16時						フリーゲーム		
17時	16:40~17:40	16:30~17:40	16:40~17:40	16:40~17:40	16:40~17:40			
18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)	17:30~19:00 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 青山 ★★★		
19時	ジュニアスクール							
20時	19:00~20:30	19:00~20:30 Aコート シュレ (女性限定) A・B級チャレンジクラス 9名 水品	19:00~20:30 フリーゲーム(1面)	19:00~20:30 フリーゲーム(1面)	19:00~20:30 Dコート シュレ ヒッティング 9名 青山	19:00~22:20		
21時	20:30~22:10	20:40~22:10 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 青山 ★	20:40~22:10 Dコート・シュレ 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 浅海 ★★	20:40~22:10 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 水品 ★★★	フリーゲーム(1面)	フリーゲーム(3面)		
22時	22:10~23:40	22:10~23:40	22:10~23:40	22:10~23:40	22:10~23:40	22:20~23:40		
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)	フリーゲーム(4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を行います

○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(土)、30日(日)、31日(月)
レッスン休講日です、クラブコートに関しましては改めてお知らせ致します。

- 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

《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。