

テニスクラブプログラム・シュレ(2018年5月)

	月	火	水	木	金	土	日
9時						9:00~12:30	
10時	9:20~12:30 Bコート シュレ A・B級トーナメントクラス 9名 渡部	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	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		フリーゲーム(1面)	Dコート フリーゲーム	Aコート フリーゲーム	フリーゲーム(1面)	12:30~14:00	
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	フリーゲーム(1面)	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 ★
14時	12:40~13:40 Aコート ゲーム形式 12名 水品 ★★	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 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)	14:10~16:40 フリーゲーム(4面)	14:10~15:10 Aコート ヒッティング 12名 河津 ★★	14:10~18:30
16時						15:10~17:20 フリーゲーム	
17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)		
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 青山 ★★★	
19時	19:00~20:30 フリーゲーム(2面)	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 野田 Aコート フリーゲーム	19:00~22:20 フリーゲーム(3面)	
20時	20:30~22:10 フリーゲーム(1面)	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 利根 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 打ち合いゲーム形式 12名 水品 ★★★	フリーゲーム(1面)	22:20~23:40 フリーゲーム(4面)	
21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時							
23時							

○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せ

○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

1日(火)~5日(土) 30日(水)31日(木)
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。