テニスクラブプログラム・テーマ（2020年3月）

	月	火	水	木	金	土	日
9時						9:00～12:30 ジュニアスクール	
10時	9:20～12:30 フリーゲーム（1面）	9:20～10:50 Aコート テーマ A・B級トーナメントクラス 9名　青山 ・ 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 テーマ 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 フリーゲーム（2面）		9:20～10:50 Aコート 打ち合い+ゲーム形式 12名　大迫 ★★
11時		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 ヒッティング 12名　藤澤 ★★★ Dコート　フリーゲーム	11:00～12:30 Dコート テーマ 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 フリーゲーム（1面）		11:00～12:30 Aコート テーマ A・B級トーナメントクラス 9名　大迫
12時			フリーゲーム（1面）				
13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　青山 ★★	12:40～14:10 Cコート テーマ ヒッティング 9名　増野	12:40～14:10 Bコート テーマ　C・D級トーナメントクラス 9名　大迫 12:40～13:40 Aコート ゲーム形式 12名　増野 ★	13:10～14:10 Aコート ゲーム形式 12名　大迫 ★★ Dコートフリーゲーム	12:30～14:00 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	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　藤澤 ★★	14:10～18:30
15時						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	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 ★★★	
18時							
19時	19:00～20:30 フリーゲーム（2面）	19:00～20:30 Aコート テーマ （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 テーマ ヒッティング 9名　河津 Aコート テーマ マスタークラスヒッティング 9名　大迫	19:00～22:20 フリーゲーム（3面）	
20時							
21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・テーマ ヒッティング 9名　大迫 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　新留 ★★★	フリーゲーム（1面）		
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							

- 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

○テーマレッスン紹介

●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）・30（月）・31（火）
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件までとさせて頂きます。

●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・シューレのいずれか2件ずつご予約できます。