

# テニスクラブプログラム・テーマ(2020年9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 テーマ A・B級トーナメントクラス 9名 青山寛 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 青山寛 Aコート フリーゲーム	9:20~10:50 フリーゲーム(2面)	ジュニアスクール	9:20~10:50 Aコート テーマ 打ち合いゲーム形式 12名 大迫 ★★
11時	フリーゲーム(1面)	10:50~14:10	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 9名 青山貴 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)	フリーゲーム(1面)			12:30~14:00	
13時	12:40~13:40 Aコート ゲーム形式 12名 山口 ★★		12:40~14:10 Cコート テーマ ヒッティング 9名 浅海	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 青山貴 12:40~13:40 Aコート ゲーム形式 12名 大迫 ★	13:10~14:10 Aコート ゲーム形式 12名 山口 ★★ 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 浅海 ★
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 藤澤 ★★	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 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 青山寛 ★★★	
19時	19:00~20:30 フリーゲーム(1面)	19:00~20:30 フリーゲーム(2面)	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 石井 Aコート フリーゲーム	19:00~22:20	
20時						フリーゲーム(3面)	
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 青山寛 ★	20:40~22:10 Dコート・テーマ ヒッティング 9名 石井 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 大迫 ★★	20:40~22:10 Aコート 打ち合いゲーム形式 12名 浅海 ★★★	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	
23時						フリーゲーム(4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

## ○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(火)、30日(水)  
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・シューレのいずれか2件ずつご予約できます。