

# テニスクラブプログラム・テーマ(2020年4月)

|     | 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  | 日  |
|-----|--|--|---|--|--|--|--|
| 9時  |  |  |   |  |  | 9:00~12:30   |  |
| 10時 | 9:20~12:30                                   | 9:20~10:50<br>Aコート<br>テーマ<br>A・B級トーナメントクラス<br>9名 青山寛<br>Dコート<br>フリーゲーム | 9:20~10:50<br>フリーゲーム(1面)  | 9:20~10:50<br>Cコート<br>テーマ<br>雁行陣ゲーム形式<br>9名 青山寛<br>Aコート<br>フリーゲーム                                    | 9:20~10:50<br>フリーゲーム(2面)                                       | ジュニアスクール   | 9:20~10:50<br>Aコート<br>テーマ<br>打ち合いゲーム形式<br>12名 大迫<br>★★   |
| 11時 | フリーゲーム(1面)                                   | 10:50~13:00  | 11:00~12:00<br>Aコート<br>クラブプログラム<br>ヒッティング<br>12名 藤澤<br>★★★<br>Dコート<br>フリーゲーム                            | 11:00~12:30<br>Dコート<br>テーマ<br>エンジョイゲームクラス<br>9名 青山寛<br>Aコート<br>フリーゲーム                                | 10:50~13:00<br>フリーゲーム(1面)                                      |  | 11:00~12:30<br>Aコート<br>テーマ<br>A・B級トーナメントクラス<br>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<br>Aコート<br>ゲーム形式<br>12名 山口<br>★★ | 13:10~14:10<br>Aコート<br>ゲーム形式<br>12名 青山寛<br>★★                          | 12:40~14:10<br>Aコート<br>テーマ<br>ヒッティング<br>9名 浅海   | 12:40~14:10<br>Bコート<br>テーマ<br>C・D級トーナメントクラス<br>9名 青山寛<br>12:40~13:40<br>Aコート<br>ゲーム形式<br>12名 大迫<br>★ | 13:10~14:10<br>Aコート<br>ゲーム形式<br>12名 山口<br>★★<br>Dコート<br>フリーゲーム | フリーゲーム(1面)   | 12:40~14:10<br>Aコート<br>サーブヒッティング<br>ゲーム形式<br>12名 平田<br>★ |
| 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<br>Aコート<br>ヒッティング<br>12名 藤澤<br>★★      | 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<br>Aコート<br>打ち合いゲーム形式<br>12名 青山寛<br>★★★ |  |
| 19時 | ジュニアスクール                                     |  |   |  |  |  |  |
| 20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  |  |
| 21時 | フリーゲーム(2面)                                   | フリーゲーム(2面)   | フリーゲーム(1面)  | フリーゲーム(1面)   | Dコート<br>テーマ<br>ヒッティング<br>9名 石井<br>Aコート<br>フリーゲーム               | フリーゲーム(3面)   |  |
| 22時 | 20:30~22:10                                  | 20:40~22:10  | 20:40~22:10<br>Dコート・テーマ<br>ヒッティング<br>9名 石井<br>20:40~22:10<br>Aコート・クラブプログラム<br>打ち合いゲーム形式<br>12名 大迫<br>★★ | 20:40~22:10<br>Aコート<br>打ち合いゲーム形式<br>12名 新留<br>★★★  | フリーゲーム(1面)   | 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)   |  |

- 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(水)、30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。