

# 服部緑地 ミズノテニススクール 時間割

3月期

月曜日	
1番コート	
9:30 ~ 11:00	初中級 (田口)
11:00~	PV(30分)
11:30~	PV(30分)
12:20 ~ 14:00	2TL (太田)
14:10 ~ 15:50	TL (太田)
16:00 ~ 17:00	J2 (田口) オレンジ・グリーン

火曜日	
1番コート	2番コート
9:20 ~ 10:50	初級 (藤井)
11:00 ~ 12:30	中上級 (藤井)
12:00 ~ 13:40	TL (伊達)
12:50 ~ 14:20	中級 (藤井)
14:10 ~ 15:40	初中級 (雲財)
16:00	J1 (伊達) ホンジ・レット

水曜日	
1番コート	2番コート
9:30 ~ 11:00	初級 (雲財)
11:10 ~ 12:40	中級 (雲財)
12:20 ~ 14:00	TL (太田)
13:20 ~ 14:50	初中級 (雲財)
14:10 ~ 15:50	TL (太田)
16:00 ~ 17:00	J2 (雲財) オレンジ・グリーン

木曜日	
1番コート	
11:10 ~ 12:40	中級 (伊達)
13:10 ~ 14:40	初中級 (伊達)
16:00 ~ 17:00	J2 (伊達) オレンジ・グリーン



一般 クラス

初心	ラケットを初めて握られる方。 ストロークの基本を覚える事が目標です。
初級	基本フォームを確認しながら、 コーチとラリーを続けるようになるのが目標です。
初中級	基本フォームを確認しながら、 ゲームでの動き・ポジションを覚える事が目標です。
中級	ラリーやゲームのなかで基本ストロークを使いこなす。ゲームの戦術を理解する事が目標です。
中上級	いくつかのテクニカルショットが打て、 平行陣のポジションや戦術を覚える事が目標です。
TL	女性限定でダブルスのあらゆるフォーメーションを練習します。
2TL	女性限定でダブルスのあらゆるフォーメーションとゲームの応用戦術を練習します。(女子連B級以上)

金曜日	
1番コート	2番コート
10:00 ~ 11:40	2TL (太田)
	11:10 ~ 12:40
12:20 ~ 14:00	TL (太田)
14:10 ~ 15:50	TL (太田)
16:00 ~ 17:00	J2 (田口) オレンジ・グリーン

土曜日	
1番コート	2番コート
9:00 ~ 10:00	J1 (田口) スポンジ・レット
10:00 ~ 11:00	J2 (田口) オレンジ・グリーン
11:00 ~ 12:30	J3 (田口) グリーン・ノーマル
13:00 ~ 14:00	J2 (田口) オレンジ・グリーン
14:30 ~ 16:00	J3 (田口) グリーン・ノーマル
16:00 ~ 16:30	PV(30分)
16:30 ~ 17:00	PV(30分)

日曜日	
1番コート	2番コート
9:00 ~ 10:30	J3 (伊達) グリーン・ノーマル
10:30 ~ 11:30	J2 (伊達) オレンジ・グリーン
11:40 ~ 12:40	J1 (田口) スポンジ・レット
12:50 ~ 13:20	PV(30分)
13:20 ~ 14:00	PV(30分)
14:00 ~ 14:50	JS1 (田口)
14:50 ~ 15:50	J2 (伊達) オレンジ・グリーン
15:30 ~ 17:00	JS2 (田口)

一般クラスの目安  
1人 - 60分  
2人 - 75分  
3人以上 90分

ジュニア60分クラスの目安  
1人 - 45分  
2人以上 60分

ジュニア クラス	
J1(年長～小2)	スポンジ・レッドボール使用
J2 (小1～小6)	オレンジ・グリーンボール使用
J3(小5～中学生)	グリーンボール・ノーマルボール使用
J4(小5～中学生)	ノーマルボールのみ使用
JS1(～1ニS)	試合に出場している方 *コーチ認定が必要です
JS2(～1ニS)	試合にさらに勝ち上がっていきたい方 *コーチ認定が必要です

☆PLAY&STAYをジュニア指導の基本としています

土日PVの受講基準を設定させていただきます。

振替チケットで30分プライベートレッスン受講

優先 1.初心クラス入会の方

2.土日一般クラスの振替の方

～お知らせ～

4月から土1240(2番コート)は、JS2 → 一般 初中級(森田コーチ)に変わります。

クラス変更される方は、3月13日までにお届けください。

人数によってレッスン時間を変動させていただきます。