



2018年 10月期～ 時間割



※都合より変更になる場合がございます。

| 曜日 | コース | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---|
| | 時間/コート | 10:00-11:30 | 11:40-13:10 | 14:00-15:30 | 16:00-17:00 | 17:00-18:00 | 18:05-19:35 | 19:40-21:10 | |
| 月 | 1コート | | closed | | | JC 高津 | 強化 高津 | DE 高津 | |
| | 2コート | | | | | JB 東野 | JD 東野 | AB 東野 | |
| 火 | 1コート | C 東後 | LD 東後 | LC 清水 | | JC 東後 | JD 東後 | AB 清水 | |
| | 2コート | B 清水 | LC 三室 | | | JA 清水 | JT 清水 | CD 東後 | |
| 水 | 1コート | LD 清水 | D 東後 | | | JC 高津 | 強化育成 高津 | AB 清水 | |
| | 2コート | B 東後 | AB 木村 | | JA 木村 | JB 清水 | B 木村 | C 高津 | |
| 木 | 1コート | C 木村 | LD 木村 | | JA 木村 | プレ育成 高津 | 強化育成 高津 | BC 福田 | |
| | 2コート | AB 高津 | C 高津 | | | JB 木村 | JD 福田 | CD 東野 | |
| 金 | 1コート | D 東後 | | | | JC 清水 | JT 東後 | DE 東後 | |
| | 2コート | LD 清水 | | | | JA 古橋 | JD 清水 | C 清水 | |

| | | | | | | | | | |
|---|------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 土 | 時間 | 9:30-11:00 | 11:10-12:40 | 12:50-14:20 | 14:25-15:25 | 15:30-17:00 | 17:05-18:05 | 18:10-19:40 | 19:40-21:10 |
| | 1コート | C 東後 | AB 三室 | BC 三室 | JC 東野 | CD 高津 | プレ育成 高津 | 強化育成 高津 | 強化練習 |
| 日 | 時間 | 9:30-11:00 | 11:40-13:10 | 13:20-14:20 | 14:25-15:25 | 15:30-17:00 | 17:05-18:05 | 18:10-19:40 | 19:40-21:10 |
| | 2コート | D 清水 | DE 東後 | JB 清水 | JA 清水 | AB 清水 | JC 清水 | JT 東野 | BC 東野 |

| | | | | | | | | | |
|---|------|------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|
| 日 | 時間 | 9:30-11:00 | 11:10-12:40 | 12:50-14:20 | | | | | |
| | 1コート | D 高津 | E 高津 | BC 高津 | | | | | |
| 日 | 2コート | C 新村 | AB 清水 | JD 新村 | | | | | |

※コーチ及びスケジュールは都合により変更する場合があります。

一般コース (中学生以上対象)

| レベル | 内容 | |
|-----|-------|--|
| A | 初級1 | 初めての方対象。ラケットの持ち方から、基本的なショットを身に付け、打ち合いや簡単なゲームができるように練習する。 |
| B | 初級2 | 基本的なショットを身に付け、打ち合いや簡単なゲームができるように練習する。 |
| C | 初中級 | ダブルスゲーム中に雁行陣という陣形でプレー出来るように考え方を学びながら、動き方や必要な技術を練習する。 |
| D | 中級 | ダブルスゲーム中に並行陣という陣形でプレー出来るように考え方を学びながら、動き方や必要な技術を練習する。 |
| E | 上級 | ダブルスゲーム中にありえる状況下で反応・判断を磨き、あらゆる考え方・ショットを使いプレーできるように練習する。 |
| LC | 女性初中級 | 女子ダブルスのゲームの中で、試合に勝つために必要なショット、動きを練習する。試合に出始めた方対象。 |
| LD | 女性中級 | 女子ダブルスのゲームの中で、試合に勝つために必要なショット、動きを練習する。 |

キッズ・ジュニアコース(小学生・中学生・高校生対象)

| レベル | 対象 | 内容 |
|-------|------------|---------------------|
| JA | ジュニア初級1 | 5歳～小学生 |
| JB | ジュニア初級2 | 小学生高学年もしくはJ A 卒業者 |
| JC | ジュニア初中級 | J B 卒業者 |
| JD | ジュニア中級 | J C 卒業者 |
| JT | ジュニアトーナメント | J D 卒業者 |
| 強化・育成 | | J C 以上、厳しい練習に耐えられる者 |