

テニススクールタイムテーブル

TEL/FAX 092-403-5778

<http://www.splarge-k.com>

平成24年3月

時間	月			火			水			木			金			土			日		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
9:00																			初級		
10:00																			初級		
11:00	スーパースブ練			初級 大島	初中級 高瀬	中級 近藤京子	中級 近藤盛司	GL 高瀬	中級 ショット 賀来	スブ練			中級 高瀬					ジュニアB 網中	初中級 梅津		
12:00																		ジュニアA 網中			
13:00	女子練習会 (ビシター可)			中級 大島	GL 高瀬	GLB 近藤京子	GLB 近藤弘美	中級 高瀬		女子練習会 (ビシター可)			GL 高瀬					GL 高瀬	中級 梅津	サークル	
14:00	GLB 梅津																				
15:00				ショット 高瀬				ショット 近藤弘美					初中級 高瀬	GLA 近藤弘美				ショット 高瀬	GLB 梅津		
16:00									サッカー スクール			初中級 網中									
17:00	サッカー スクール			サッカー スクール								ジュニアB 網中							上級 高瀬		
18:00																					
19:00					Jr特訓 信國	ジュニアA 高瀬															
20:00																					
21:00	フットサル			初級 梅津	中級 信國	上級 高瀬															
22:00																					
23:00																					

種別	各クラスのレベルとレッスン内容	レッスン時間
ジュニアA・B	小1から。通常のボールでテニスを楽しみます。テニスを通して、運動能力を高めマナーやルールも学びます。強化ジュニアクラスへの進級もできます。	60分
Jr(ジュニア)特訓	ジュニアで大会への参加と勝利を目指します。充実した練習内容と時間を掛けた練習ができます。(小中学生対象)	120分
はじめて	いまからテニスを初める方や、体力に自身のない方のためのクラスです。※1名より開講できます。	60分
初級	ラケット(グリップ)の握り方からテニスの基本を学びます。ストローク・ボレー・サービス・スマッシュ等の基礎練習を行ないながらテニスの楽しさを学びます。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
初中級	ストロークがゆっくり続けられる方で、数多くボールを打つことで、各ショットの基本、フットワークを身に付けて行きます。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
中級	各ショット(ストローク・ボレー・スマッシュ・サービス)において状況に応じたショットの安定性を目指します。また試合展開を想定した練習も行ないます。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
上級	各ショットの技術の向上と、試合で勝つためのゲーム形式の練習を行ないます。ロングレッスンでレベルアップを目指しましょう!	120分+30分 (レッスン+フリーコート)
ショット	いろんなショットの修得と精度アップを目指す為のクラスです。実戦で使えるショットを確実に身につけましょう。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
GL A/B (ゲームレディースA/B)	大会に参加されている女性の方を対象としたクラスです。女子ダブルスの実戦練習を中心に、各ショットの安定と試合形式を学びます。ロングレッスンでレベルアップを目指しましょう!	120分+30分 (レッスン+フリーコート)
GL (ゲームレディース)	大会での勝利を目指して練習されている女性の方を対象としたクラスです。女子ダブルスの実戦練習を中心に、試合で勝つための状況判断、試合の組立を学びます。	90分+30分 (レッスン+フリーコート)
ロングクラス ※(ロング)表記	通常90分(レッスン)+30分(フリーコート)が、 120分(レッスン)+30分(フリーコート) となり、より充実した練習ができます。但し、通常レッスンとは料金形態が異なります。(通常クラスからの振替も可能です) (対象クラス:GLC、GLB、上級)	

スプラージのレッスンは、30分のフリーコート付き!! 天候に左右されず計画的にレベルアップ!!
スプラージ金限