

2014年 12月

レベル別チーフコーチ表

12/1~30

曜日	火曜			水曜			木曜			金曜		
	時間帯	レベル・コート	担当	レベル・コート	担当	レベル・コート	担当	レベル・コート	担当	レベル・コート	担当	
1	9:30	W/Y 1	菊池	W/Y 3	菊池	W/Y 1	加茂	W/Y 1	長谷部			
	10:50	Y/B 2 B/R 34	大塚幸 永井	B/R 4	佐藤学	B 2 B/R 4 R/G 3	菊池 阿部 永井	B/R 2	菊池			
2	11:00	W/Y 1	永井	W/Y 3	佐藤学	基礎入門 1	菊池	W/Y 1	菊池			
	12:20	B 34 R/G 2	菊池 宮下	B/R 4	菊池	W/Y 2 Y/B 3 B/R 4	阿部 永井 加茂	B/R 2	長谷部			
3	13:00	B/R 12	永井	B/R 4	佐藤学	週替り 12	菊池	W/Y 1	長谷部			
	14:20			基礎入門 (レバフリー) 3	加茂	24週目 (レバフリー) (※右下表参照)	阿部	Y以上 1 Y/B 2 レバフリー 2	加茂 加茂			
4	14:30~15:50	フォーマーショ (B以上) 12	菊池 (※参照)					戦術 (R以上) 12	佐藤学 (女性限定)			
5	ショート 16:00~17:00	ショート 1 2	永井 境	ショート 1 2	加茂 帖佐	ショート 1 2	鈴木正 加茂	ショート 1 2	佐藤学 加茂			
6	ジュニア 17:00~18:30	W 12 Y/LB 34	永井 宮下	W 12 Y/LB 34	加茂・帖佐 佐藤学	W 12 Y/LB 34	永井 加茂	W 12 Y/LB 34	加茂 佐藤学			
7	U-20 19:00~20:30	W/Y 2	佐藤学	W 1 Y/LB 2	貴一 帖佐	全U20 12	加茂 貴一	全U20 12	佐藤学 境			
	一般ナイター 19:00~20:20	Y/B 1 R/G 34	内山 宮下	W/Y 3 BRG 4	加茂 佐藤学	W/Y 3 BRG 4	鈴木正 永井	W/Y 3 BRG 4	大塚幸 加茂			
8	20:30	W/Y 1	内山	Y 2	佐藤学	W/Y 2	鈴木正	基礎入門 1	境			
	21:50	B/R 2 G 3	宮下 佐藤学	B 1 R/G 34	加茂 帖佐	BRG 34	永井	Y/B 2 R/G 34	加茂 佐藤学			

曜日	土曜			日曜			
	時間帯	レベル・コート	担当	レベル・コート	担当	レベル・コート	担当
1	7:40	W/Y 1	永井	W/Y 1	永井		
	9:00	B 2 R/G 34	帖佐 長谷部	B/R 34 G 2	加茂・須貝 大塚幸		
2	9:05	W/Y 1	長谷部	W/Y 1	加茂		
	10:25	B/R 34 G 2	永井 佐藤学	B 2 R/G 34	永井 須貝		
3	10:30	W(初) 1	加茂	W/Y 1	加茂		
	11:50	Y 2 B 3 R/G 4	永井 佐藤学 帖佐	B 2 R/G 34	大塚幸 須貝		
4	12:00~13:20	W/Y 1	帖佐	Y/B 1	須貝		
	13:30~14:50	B/R 2	長谷部	R/G 2	大塚幸		
5	13:30~14:50	W/Y 1	永井	W/Y 1	加茂		
	15:00~16:00	B/R 2	島田	B/R 2	内山		
6	15:00~16:00	ショート 1	佐藤学	ショート 1	永井		
	16:00~17:30	親子 2	永井 加茂	親子 2	加茂 内山		
7	16:00~17:30	W 12 Y/LB 34	佐藤学 帖佐	W 12 Y/LB 34	内山 永井		
	17:30~19:00	W 3 Y/LB 4	大塚幸 帖佐	W 3 Y/LB 4	内山 加茂		
8	19:10~20:30	Jr強化 12	佐藤学				
	20:30~21:50	Y/B 3 R/G 4 U20強化 12	帖佐 大塚幸 佐藤学				

東京グリーンヒルズ コーチ一覧表	
<b>ヘッドコーチ</b>	
長谷川真浩 (ハガワ マサヒロ)	
樫村裕治 (カシムラ ユウジ)	
<b>サブヘッドコーチ</b>	
永井 康之 (カイ ヤシキ)	
<b>専任コーチ</b>	
加茂 美幸 (カミ ミキ)	
帖佐 俊介 (トシヅ サユウ)	
宮下 昌洋 (ミヤノ マサヒロ)	
<b>ジュニア強化担当</b>	
佐藤 学 (サトウ マナブ)	
<b>インストラクター (五十音順)</b>	
阿部 博子 (アベ ヒロコ)	
石井 湧介 (イシイ ユウスケ)	
内山 滉基 (ウチヤマ コウキ)	
大塚 耕平 (オオツカ コウヘイ)	
菊地 里紗 (キクチ リサ)	
今野 恭兵 (イマノ コウヘイ)	
境 郁吹 (サカイ イブキ)	
佐藤 貴一 (サトウ キイチ)	
島田 道明 (シマダ ミチアキ)	
須貝 飛鳥 (スズベ ヒトリ)	
鈴木 達也 (スズキ タツヤ)	
鈴木 正治 (スズキ マサハル)	
長谷部修二 (ハガベ シュウジ)	
間島 章好 (マヅマ アキヨシ)	
山畑 圭史 (ヤマハタ ケイシ)	

は、今月よりレベル及びコーチ等に変更があったクラスになります。

※ レベルの表記は、W(ホワイト)=初級、Y(イエロー)=初中級、B(ブルー)=中級、R(レッド)=中上級、G(グリーン)=上級 が目安になります。

※フォーマーショクラスは過去3か月以内で試合に出ている方のみが参加できるクラスです。要確認。

※ 戦術クラスは女性限定でゲームで勝つための戦術をマスターするためのクラスです。試合で勝つ意欲のある方は是非ご参加ください。

※ リズムは「テニスはリズムで上達する」クラスで、テニス&フィットネスで運動量の多いクラスです。レベル設定はありません。

※ U-20クラスは中学生以上20歳迄を対象にシングルス中心の練習を行うクラスです。

※ 週替りレッスンは右記の別表の通り毎週違ったテーマに基づいてレッスンを行います。レベルはフリーになります。

※ 他のお客様がスムーズに振替レッスンを受けられるように、欠席の際のご連絡はお早めにご協力をお願い致します。

※ 欠席の際は開始60分前までの受付となりますのでご注意ください。

※ 登録(振替)生徒数に応じてサブコーチが入ります。

※ 毎月20日が翌月のシフト発表の目安です。

※ 発表後に変更がある場合がありますのでご了承下さい。

※ コートNo.は人数によって変更になる場合があります。

テニススクール東京グリーンヒルズ 出欠連絡はこちらから→

PC(パソコン) <https://www.lan.jp/greenhills/web>

携帯(スマホ含) <https://www.lan.jp/greenhills/keitai>

12月の週替りレッスン内容 (レベルフリー)	
12月4日	菊地 ダウン・ザ・ライン！！
12月11日	阿部 実践的なボレー
12月18日	菊地 ドロップショット！！
12月25日	阿部 ダブルスの陣形と戦略