

	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				
		Y/B 2	大塚幸	B/R 4	佐藤学	B 2	菊池	B/R 2	菊池				
		B/R 34	近藤			B/R 4	阿部						
2	11:00 }	W/Y 1	近藤	W/Y 3	佐藤学	基礎入門 1	菊池	W/Y 1	菊池				
		B 34	菊池	B/R 4	菊池	W/Y 2	阿部	B/R 2	長谷部				
		R/G 2	宮下			Y/B 3	宮下						
3	13:00 }	B/R 12	宮下	B/R 4	佐藤学	週替り 12	菊池	W/Y 1	長谷部				
				基礎入門 3	加茂	24週目	阿部	Y以上 1	(ゆったりゲーム)				
				(レベルフリー)		(レベルフリー)	(※右下表参照)		R/G 2	加茂			
4	14:30 ~15:50	フォーメーション (B以上) 12	菊池					戦術 (R以上) 12	佐藤学				
			(※参照)						(女性限定)				
5	ショート 16:00~17:00	ショート 1	大塚	ショート 1	加茂	ショート 1	鈴木正	ショート 1	佐藤学				
		2	境	2	帖佐	2	加茂	2	加茂				
6	ジュニア 17:00~18:30	W 34	大塚	W 34	加茂・帖佐	W 34	鈴木正	W 34	加茂				
		Y/LB 12	宮下	Y/LB 12	佐藤学	Y/LB 12	加茂	Y/LB 12	佐藤学				
7	U-20 19:00~20:30	W/Y 2	佐藤学	W 1	今野	全U20 12	加茂	全U20 12	佐藤学				
				Y/LB 2	帖佐		益子		境				
8	一般ナイター 19:00~20:20	Y/B 1	大塚	W/Y 3	加茂	W/Y 3	宮下	W/Y 3	大塚幸				
		R/G 34	宮下	BRG 4	佐藤学	BRG 4	鈴木正	BRG 4	加茂				
8	20:30 }	W/Y 1	境	Y 2	佐藤学	W/Y 2	鈴木正	基礎入門 1	境				
		B/R 2	宮下	B 1	加茂	BRG 34	宮下	Y/B 2	加茂				
		G 3	佐藤学	R/G 34	帖佐			R/G 34	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	
1	7:40 }	W/Y 1	宮下	W/Y 1	今野		
		B 2	帖佐	B/R 34	加茂・須貝		
		R/G 34	長谷部	G 2	宮下		
2	9:00 }	W/Y 1	長谷部	W/Y 1	加茂		
		B/R 34	宮下	B 2	宮下		
		G 2	佐藤学	R/G 34	須貝		
3	10:30 }	W(初) 1	加茂	W/Y 1	加茂		
		Y 2	宮下	B 2	大塚幸		
		B 3	佐藤学	R/G 34	須貝		
4	12:00 ~13:20	W/Y 3	帖佐	Y/B 1	須貝		
		B/R 4	長谷部	R/G 2	大塚幸		
		ジュニア 12:00~13:30	W 1	加茂			
5	13:30 ~14:50	W/Y 1	宮下	W/Y 1	加茂		
		B/R 2	島田	B/R 2	宮下		
6	ショート 15:00 ~16:00	ショート 1	佐藤学	ショート 1	宮下		
		2	宮下	2	境		
		親子 2	加茂	親子 2	加茂		
7	ジュニア 16:00~17:30	W 34	佐藤学	W 34	今野		
		Y/LB 12	大塚	Y/LB 12	宮下		
8	U-20 17:30 ~19:00	W 3	大塚幸	W 3	境		
		Y/LB 4	宮下	Y/LB 4	加茂		
		Jr強化 12	佐藤学				
9	19:10 ~20:30	Y/B 3	宮下				
		R/G 4	大塚幸				
		U20強化 12	佐藤学				

東京グリーンヒルズ コーチ一覧表	
ヘッドコーチ	益子 和夫 (マツ加オ)
専任コーチ	加茂 美幸 (カミキ) 帖佐 俊介 (チサ ユウスケ) 宮下 昌洋 (ミヤタ マヒロ)
ジュニア強化担当	佐藤 学 (サトウ マサ)
インストラクター (五十音順)	阿部 博子 (アベ ヒロコ) 大塚 幸太 (オオツカ コウタ) 菊地 里紗 (キキ リサ) 近藤 健 (コトウ ケン) 今野 恭兵 (イマノ キョウヘイ) 境 郁吹 (カイ イブキ) 島田 道明 (シマダ ミチアキ) 須貝 飛鳥 (スベイ ヒトリ) 富田 大空 (トミタ ヒロカ) 長谷部修二 (ハセベ シュウジ)

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。

※フォーメーションクラスは過去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。 ※ 基礎入門はレベルフリーの基本専門クラスです。

※ 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。試合で勝ちたい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クラスは原則中学生以上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いただけるよう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) <https://www.lan.jp/greenhills/keitai>

月の週替りレッスン内容 (レベルフリー)	
3月5日	菊地 サープ&ボレー
3月12日	阿部 ボレーの打ち分け(スピードとコース)
3月19日	菊地 サープ&ストローク