

2015年 4月 レベル別チーフコーチ表

4/1~30

	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	B/R 2	菊地		
		Y/B 2	大塚	B/R 4	佐藤学	B 2	菊地	B/R 2	菊地	B/R 2	菊地		
		B/R 34	近藤	B/R 4	佐藤学	B/R 4	阿部	B/R 4	阿部	B/R 2	菊地		
2	10:50 }	W/Y 1	近藤	W/Y 3	佐藤学	基礎入門 1	菊地	W/Y 1	菊地	B/R 2	長谷部		
		B 34	菊地	B/R 4	菊地	W/Y 2	阿部	B/R 2	長谷部	B/R 2	長谷部		
		R/G 2	宮下	B/R 4	菊地	Y/B 3	宮下	B/R 2	長谷部	B/R 2	長谷部		
3	13:00 }	B/R 12	宮下	B/R 4	佐藤学	週替り 12	菊地	Iツヨク 1	長谷部	B/R 2	加茂		
		B/R 12	宮下	基礎入門 3	加茂	24週目	阿部	(Y以上)	(ゆったりゲーム)	B/R 2	加茂		
		B/R 12	宮下	(レベルフリー)	加茂	(レベルフリー)	(レベルフリー)	(レベルフリー)	(レベルフリー)	(レベルフリー)	(レベルフリー)	(レベルフリー)	
4	14:30 ~15:50	フォーメーション (B以上) 12	菊地					戦術 (R以上) 12	佐藤学				
		フォーメーション (B以上) 12	菊地										
		フォーメーション (B以上) 12	菊地										
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	益子	ショート 1	佐藤学	ショート 2	加茂		
		ショート 2	境	ショート 2	加茂	ショート 2	加茂	ショート 2	加茂	ショート 2	加茂		
		ショート 2	境	ショート 2	加茂	ショート 2	加茂	ショート 2	加茂	ショート 2	加茂		
6	ジュニア 17:00~18:30	W 12	大塚	W 12	加茂・帖佐	W 12	宮下	W 12	加茂	Y/LB 34	佐藤学		
		Y/LB 34	宮下	Y/LB 34	佐藤学	Y/LB 34	加茂	Y/LB 34	佐藤学	Y/LB 34	佐藤学		
		Y/LB 34	宮下	Y/LB 34	佐藤学	Y/LB 34	加茂	Y/LB 34	佐藤学	Y/LB 34	佐藤学		
7	U-20 19:00~20:30	W/Y 12	佐藤学	W 1	鎌田	全U20 12	加茂	全U20 12	佐藤学	W/Y 3	大塚幸		
		W/Y 12	佐藤学	Y/LB 2	帖佐	全U20 12	加茂	全U20 12	佐藤学	W/Y 3	大塚幸		
		W/Y 12	佐藤学	Y/LB 2	帖佐	全U20 12	加茂	全U20 12	佐藤学	W/Y 3	大塚幸		
8	一般ナイター 19:00~20:20	Y/B 3	大塚	W/Y 3	加茂	W/Y 3	境	W/Y 3	大塚幸	R/G 4	加茂		
		R/G 4	宮下	BRG 4	佐藤学	BRG 4	宮下	BRG 4	加茂	R/G 4	加茂		
		R/G 4	宮下	BRG 4	佐藤学	BRG 4	宮下	BRG 4	加茂	R/G 4	加茂		
9	20:30 }	W/Y 1	境	Y 2	佐藤学	W/Y 2	境	基礎入門 1	境	Y/B 2	加茂		
		B/R 2	宮下	B 1	加茂	BRG 34	宮下	Y/B 2	加茂	Y/B 2	加茂		
		G 3	佐藤学	R/G 34	帖佐	BRG 34	宮下	R/G 34	佐藤学	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	益子	W/Y 1	今野	B 2	帖佐	B/R 34	加茂・須貝
		B 2	帖佐	B/R 34	加茂	G 2	宮下	G 2	宮下
		R/G 34	長谷部	G 2	宮下	G 2	宮下	G 2	宮下
2	9:05 }	W/Y 1	長谷部	W/Y 1	加茂	B/R 34	宮下	B 2	宮下
		B/R 34	宮下	B 2	宮下	G 2	益子	R/G 34	須貝
		G 2	益子	R/G 34	須貝	R/G 34	須貝	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
		Y 2	宮下	B 2	大塚幸	B 3	益子	R/G 34	須貝
		B 3	益子	R/G 34	須貝	R/G 34	須貝	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
		B/R 4	長谷部	R/G 2	大塚幸	W 1	加茂		
		W 1	加茂	Y/LB 2	宮下	Y/LB 2	宮下		
5	13:30 ~14:50	W/Y 1	宮下	W/Y 1	加茂	B/R 2	佐藤学	B/R 2	宮下
		B/R 2	佐藤学	B/R 2	宮下	B/R 2	佐藤学	B/R 2	宮下
		B/R 2	佐藤学	B/R 2	宮下	B/R 2	佐藤学	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	ショート 2	宮下	ショート 2	境
		ショート 2	宮下	ショート 2	境	親子 2	加茂	親子 2	加茂
		親子 2	加茂	親子 2	加茂	親子 2	加茂	親子 2	加茂
7	ジュニア 16:00~17:30	W 12	佐藤学	W 12	今野	Y/LB 34	大塚	Y/LB 34	宮下
		Y/LB 34	大塚	Y/LB 34	宮下	Y/LB 34	大塚	Y/LB 34	宮下
		Y/LB 34	大塚	Y/LB 34	宮下	Y/LB 34	大塚	Y/LB 34	宮下
8	U-20 17:30~19:00	W 12	大塚	W 3	境	Y/LB 4	佐藤学	Y/LB 4	加茂
		Y/LB 4	佐藤学	Y/LB 4	加茂	Y/LB 4	佐藤学	Y/LB 4	加茂
		Y/LB 4	佐藤学	Y/LB 4	加茂	Y/LB 4	佐藤学	Y/LB 4	加茂
9	一般ナイター 17:30~18:50	Y/B/R 3	宮下						
		Y/B/R 3	宮下						
		Y/B/R 3	宮下						
9	ジュニア 19:00 ~20:30	強化チーム G1G2 12 34	佐藤学						
		強化チーム G1G2 12 34	佐藤学						
		強化チーム G1G2 12 34	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 (マツノ 和夫)

専任コーチ
加茂 美幸 (カモ ミサキ)
帖佐 俊介 (テサ シュンスケ)
宮下 昌洋 (ミヤノ マヒロ)

ジュニア強化担当
佐藤 学 (サトウ マナブ)

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 ユウタ)
奥谷 顕介 (オクニ ケンスケ)
鎌田 雄太 (カマタ ユウタ)
菊地 里紗 (キキ リサ)
近藤 健 (コソド ウタツ)
今野 恭兵 (イマノ キョウヘイ)
境 郁吹 (サカイ イブキ)
島田 道明 (シマダ ミチアキ)
須貝 飛鳥 (スガ イブキ)
鈴木 正治 (スズキ マサハル)
富田 大空 (トミタ ヒロカ)
長谷部修二 (ハセガ 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か月以内に試合に出ている方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歳迄を対象にしています。

※ 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ますように、欠席の際は早めにご連絡いただきますようお願い致します。

※ 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>

月の週替りレッスン内容 (レベルフリー)	
4月2日	菊地 ネットをとる方法 I
4月9日	阿部 リターンダッシュ(スライス・トップスピ)
4月16日	菊地 ネットをとる方法 II
4月23日	阿部 リターンダッシュからの戦術
4月30日	菊地 ネットをとる方法 III