

# 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 4	阿部		
		B/R 34	近藤	R/G 3	宮下	R/G 3	宮下						
2	11:00 )	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 34	宮下		
		B 34	菊地	B/R 4	菊地	W/Y 2	阿部	B/R 2	長谷部	R/G 2	宮下		
		R/G 2	宮下	Y/B 3	宮下	Y/B 3	宮下	B/R 4	加茂				
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	基礎入門 3	加茂		
				基礎入門 (レベルフリー)	加茂	24週目 (レベルフリー)	阿部	(Y以上)	(ゆったりゲーム)	R/G 34	須貝		
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				
			(※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	益子	ショート 1	佐藤学	ショート 2	加茂		
		2	境	2	帖佐	2	加茂	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				
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	Y/LB 2	帖佐		
				Y/LB 2	帖佐		加茂		境	W/Y 3	大塚幸		
8	20:30 )	W/Y 1	境	Y 2	佐藤学	W/Y 2	境	基礎入門 1	境	B/R 2	加茂		
		B/R 2	宮下	B 1	加茂	BRG 34	宮下	Y/B 2	加茂	R/G 34	佐藤学		
9	21:50 )	G 3	佐藤学	R/G 34	帖佐								

	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 2	帖佐	B/R 34	加茂・須貝	R/G 34	長谷部
		R/G 34	長谷部	G 2	宮下		
2	9:05 )	W/Y 1	長谷部	W/Y 1	加茂	B/R 34	宮下
		B/R 34	宮下	B 2	宮下	G 2	須貝
3	10:30 )	W(初) 1	加茂	W/Y 1	加茂	Y 2	宮下
		Y 2	宮下	B 2	大塚幸	B 3	益子
		B 3	益子	R/G 34	須貝	R/G 4	帖佐
4	12:00 ~13:20	W/Y 3	帖佐	Y/B 1	須貝	B/R 4	長谷部
		B/R 4	長谷部	R/G 2	大塚幸	W 1	加茂
5	13:30 ~14:50	ジュニア 12:00~13:30	加茂	Y/LB 2	宮下	W/Y 1	加茂
			島田	B/R 2	宮下	B/R 2	宮下
6	ショート 15:00 ~16:00	W/Y 1	宮下	W/Y 1	加茂	ショート 1	宮下
		B/R 2	佐藤学	B/R 2	宮下	2	境
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	大塚	Y/LB 34	宮下	2	加茂
8	U-20 17:30~19:00	W 12	大塚	W 3	境	Y/LB 4	佐藤学
		Y/LB 4	佐藤学	Y/LB 4	加茂	Y/B/R 3	宮下
9	一般ナイター 17:30~18:50	強化チーム 12	佐藤学				
		G1G2 34	加茂				
9	ジュニア 19:00 ~20:30	強化チーム 12	佐藤学				
		G1G2 34	加茂				

東京グリーンヒルズ コーチ一覧表	
<b>ヘッドコーチ</b>	益子 和夫 (マツノ 和夫)
<b>専任コーチ</b>	加茂 美幸 (カモ ミキ) 帖佐 俊介 (チサ シュンスケ) 宮下 昌洋 (ミヤノ マヒロ)
<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) 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 ケン) 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 (スズキ ヒナト) 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。試合で勝り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、欠席の際はお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・トップスピン)
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