

2015年 5月 レベル別チーフコーチ表

5/1~31

	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
1	9:30	W/Y 1	菊地 里	W/Y 3	菊地 里	W/Y 1	加茂	W/Y 1	長谷部
	10:50	Y/B 2	大塚 近藤	B/R 4	佐藤	B 2	菊地 里	B/R 2	菊地 里
2	11:00	W/Y 1	近藤	W/Y 3	佐藤	基礎入門 1	菊地 里	W/Y 1	菊地 里
	12:20	B 3-4	菊地 里	B/R 4	菊地 里	W/Y 2	阿部	B/R 2	長谷部
3	13:00	R/G 2	宮下			Y/B 3	宮下		
	14:20	B/R 1-2	宮下	B/R 4	佐藤	B/R 4	加茂	Iツヨ 1 (Y以上)	長谷部 (ゆったりゲーム)
4	14:30							リズム 2	菊地 里
	~15:50	フォーム・ショット (B以上)	菊地 里			週替り 24週目 (レベルフリー)	阿部	(※右下表参照)	
5	16:00~17:00	ショート 1-2	大塚 境	ショート 1-2	帖佐 鎌田	ショート 1-2	益子 加茂	ショート 1-2	佐藤 大塚
	17:00~18:30	ジュニア W 3-4	大塚 宮下	ジュニア W 3-4	帖佐 佐藤	ジュニア W 3-4	宮下 加茂	ジュニア W 3-4	大塚 佐藤
6	19:00~20:30	U-20 全U20 1-2	佐藤 境	U-20 全U20 1-2	帖佐 鎌田	U-20 全U20 1-2	宮下 益子	U-20 全U20 1-2	佐藤 境
	19:00~20:20	一般ナイター Y/B 3	大塚 宮下	一般ナイター W/Y 3	富田	一般ナイター W/Y 3	境	一般ナイター W/Y 3	菊地 梨
7	20:30	R/G 4	宮下	BRG 4	佐藤	BRG 4	加茂	BRG 4	大塚
	21:50	W/Y 1	境	Y 2	富田	W/Y 1-2	加茂・境	基礎入門 1	境
8		B/R 2	宮下	B 1	佐藤	BRG 3-4	宮下	Y/B 2	大塚
		G 3	佐藤	R/G 3-4	帖佐			R/G 3-4	佐藤

	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
	9:00	B 2	帖佐	B/R 3-4	加茂・須貝
2	9:05	R/G 3-4	長谷部	G 2	宮下
	10:25	W/Y 1	長谷部	W/Y 1	加茂
3	10:30	B/R 3-4	宮下	B 2	宮下
	11:50	G 2	島田	R/G 3-4	須貝
4	12:00	W(初) 1	長谷部	W/Y 1	加茂
	~13:20	Y 2	宮下	B 2	大塚幸
5	12:00~13:30	B 3	島田	R/G 3-4	須貝
	13:30	R/G 4	帖佐	Y/B 1	須貝
6	13:30	W/Y 3	大塚 帖佐	R/G 2	大塚幸
	~14:50	B/R 4	帖佐		
7	15:00	W 1-2	島田		
	~16:00	ジュニア W 1-2	島田		
8	16:00~17:30	Y/LB 1-2	島田		
	17:30~19:00	W/Y 1	宮下	W/Y 1	加茂
9	17:30~18:50	B/R 2	佐藤	B/R 2	宮下
	19:00	親子 2	今野	親子 2	加茂
10	19:00	W 3-4	佐藤	W 3-4	今野
	~20:30	Y/LB 1-2	大塚	Y/LB 1-2	宮下
11		W 3	大塚	W 3	境
		Y/LB 4	佐藤	Y/LB 4	加茂
12		Y/B 1-2	宮下		
		強化チーム G1G2 1-2	佐藤		

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	帖佐 俊介 (トシヅ ユウスケ) 宮下 昌洋 (ミヤノ マヒロ) 加茂 美幸 (カモ ミチキ)
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) 鎌田 雄太 (カマタ ユウタ) 菊地 里紗 (キキチ リサ) 菊地 梨那 (キキチ リナ) 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>

5月の週替りレッスン内容 (レベルフリー)	
5月7日	菊地 つなぎのボレーのコース
5月14日	阿部 ムーンボールの対応(ボレーカット)
5月21日	菊地 決めのボレーのコース
5月28日	阿部 ムーンボールの対応(ドライブボレー)