

2015年 7月 レベル別チーフコーチ表

7/1~31

	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
	＼	Y/B 2	大塚 近藤	B/R 4	佐藤	B 2	益子	B/R 2	菊地 里
2	10:50	B/R 3-4				B/R 4	阿部	R/G 3	宮下
	11:00	W/Y 1	近藤	W/Y 3	佐藤	基礎入門 1	益子	W/Y 1	菊地 里
3	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
	13:00	R/G 2	宮下			Y/B 3	宮下		
4	14:30	B/R 1-2	宮下	B/R 4	佐藤	B/R 4	加茂	基礎入門 2	加茂
	～15:50	フォーメーション (B以上)	菊地 里			週替り	阿部	Iツヨク (Y以上)	長谷部
5	16:00～17:00	W 2	境	W 2	帖佐	W 2	加茂	リズム (レベルフリー)	菊地 里
	17:00～18:30	Y 1	大塚	Y 1	富田	Y 1	益子		
6	19:00～20:30	W 3-4	佐藤	W 3-4	帖佐	W 3-4	宮下	Y/LB 1-2	加茂
	19:00～20:20	Y/LB 1-2	宮下	Y/LB 1-2	佐藤	Y/LB 1-2	加茂	Y/LB 1-2	佐藤
7	20:30	Y/B 3	大塚	W/Y 3	富田	W/Y 3	境	W 1-2	境
	21:50	R/G 4	宮下	BRG 4	佐藤	BRG 4	加茂	BRG 4	大塚
8	9:30	W/Y 1	境	Y 2	富田	W/Y 1-2	境	基礎入門 1	境
	＼	B/R 2	宮下	B 1	佐藤	BRG 3	宮下	Y/B 2	大塚
9	10:50	G 3	佐藤	R/G 3	帖佐			R/G 3	佐藤
	14:30								

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

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 (マコト 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)
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) 加茂 美幸 (カモ ミサキ) 菊地 里紗 (キキチ リサ) 菊池 梨那 (キキチ リナ) 近藤 健 (コソドウ ケン) 近藤 芳正 (コソドウ ヨシマサ) 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 トスカ) 鈴木 正治 (スズキ マサハル) 須山 裕介 (スヤマ ユウスケ) 富田 大空 (トミダ ヒロカ) 長谷部修二 (ハセベ シュウジ)

- ※ 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>

7月の週替りレッスン内容 (レベルフリー)	
7月2日	阿部 リターンの基本 (構えとポジション)
7月9日	阿部 リターンの基本 (種類とコースの打ち分け)
7月16日	阿部 リターンの応用 (反応と予測)
7月23日	阿部 リターンの応用 (リターンダッシュ)
7月30日	阿部 効率よく的確なリターン (実践)