

2015年 8月 レベル別チーフコーチ表

8/1~31

| | 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 | 木村 | W/Y 1 | 長谷部 |
| | 10:50 | Y/B 2 | 大塚 近藤 | B/R 4 | 佐藤 | B 2 | 益子 | B/R 2 | 菊地 里 |
| 2 | 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 |
| | 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 | 木村 | | |
| 4 | 14:30 | | | | | 週替り 1 | 阿部 | Iツヨク 1 | 長谷部 |
| | ~15:50 | フォーメーション (B以上) | 菊地 里 | | | | (※右下表参照) | (Y以上) | (ゆったりゲーム) |
| 5 | ショート | W 2 | 境 | W 2 | 帖佐 | W 2 | 木村 | W 2 | 大塚 |
| | 16:00~17:00 | Y 1 | 大塚 | Y 1 | 富田 | Y 1 | 益子 | Y 1 | 佐藤 |
| 6 | ジュニア | W 1-2 | 佐藤 | W 1-2 | 帖佐 | W 1-2 | 宮下 | W 1-2 | 大塚 |
| | 17:00~18:30 | Y/LB 3-4 | 宮下 | Y/LB 3-4 | 佐藤 | Y/LB 3-4 | 木村 | Y/LB 3-4 | 佐藤 |
| 7 | U-20 | W 1-2 | 境 | W 1-2 | 帖佐 | W 1-2 | 益子 | W 1-2 | 境 |
| | 19:00~20:30 | Y/LB 3-4 | 佐藤 | Y/LB 3-4 | 富田 | Y/LB 3-4 | 境 | Y/LB 3-4 | 佐藤 |
| 8 | 一般ナイター | Y/B 3 | 大塚 | W/Y 3 | 富田 | W/Y 3 | 境 | W/Y 3 | 菊地 梨 |
| | 19:00~20:20 | R/G 4 | 宮下 | BRG 4 | 佐藤 | BRG 4 | 木村 | BRG 4 | 大塚 |
| 9 | 20:30 | W/Y 1 | 境 | Y 2 | 富田 | W/Y 1-2 | 境 | 基礎入門 1 | 境 |
| | 21:50 | B/R 2 | 宮下 | B 1 | 佐藤 | BRG 3 | 宮下 | Y/B 2 | 大塚 |
| | | G 3 | 佐藤 | R/G 3 | 帖佐 | | | R/G 3 | 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 | 大塚 |
| | 9:00 | B 2 | 帖佐 | B/R 3-4 | 今野 |
| 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 | 今野 |
| 3 | 10:30 | B/R 3-4 | 宮下 | B 2 | 宮下 |
| | 11:50 | G 2 | 島田 | R/G 3-4 | 大塚 |
| 4 | 12:00 | W(初) 1 | 長谷部 | W/Y 1 | 今野 |
| | ~13:20 | Y 2 | 宮下 | B 2 | 大塚 |
| 5 | 13:30 | B 3 | 島田 | R/G 3-4 | 宮下 |
| | ~14:50 | R/G 4 | 帖佐 | | |
| 6 | ジュニア | 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 | B/R 2 | 佐藤 | | |
| 8 | 15:00 | Y/LB 2 | 島田 | | |
| | ~16:00 | W/Y 1 | 宮下 | W/Y 1 | 木村 |
| 9 | 16:00~17:30 | B/R 2 | 佐藤 | B/R 2 | 宮下 |
| | 17:30~19:00 | Y 1 | 佐藤 | Y 1 | 宮下 |
| 10 | 19:00 | W 1-2 | 佐藤 | W 1-2 | 今野 |
| | ~20:30 | Y/LB 3-4 | 大塚 | Y/LB 3-4 | 宮下 |
| 11 | 17:30~18:50 | Y/LB 3-4 | 大塚 | Y/LB 3-4 | 宮下 |
| | 19:00 | W 1 | 大塚 | W 3-4 | 境 |
| 12 | 一般ナイター | Y/LB 2 | 佐藤 | Y/LB 1-2 | 今野 |
| | 17:30~18:50 | YBR 3-4 | 宮下 | | |
| 13 | ジュニア | 強化チーム 1-2 | 佐藤 | | |
| | 19:00 | G1G2 3-4 | 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) |
| 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) 菊池 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 ヒナト) 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) |

- は、今月よりコート、レベル又はコーチ等に変更があったクラスです。
- ※ 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>

| 8月の週替りレッスン内容 (レベルフリー) | | |
|-----------------------|----|--------------------|
| 8/ 6 | 阿部 | ボレー(コースの打ち分け) |
| 8/13 | 阿部 | ボレー(スピード) |
| 8/ 20 | 阿部 | いろいろなボレー(ドロップ・ハーフ) |
| 8/ 27 | 阿部 | ボーチ(タイミングとコース) |