

2015年 9月 レベル別チーフコーチ表

9/1~30

	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
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	週替り 1	阿部
4	14:30							Iツヨク (Y以上)	1 長谷部
	15:50	フォーメーション (B以上)	1-2 菊地 里					(※右下表参照)	(ゆったりゲーム)
5	16:00~17:00	W 2	境	W 2	帖佐	W 2	木村	リズム (レベルフリー)	2 大塚
	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	戦術 (R以上)	1-2 佐藤
	19:00~20:20	Y/LB 1-2	宮下	Y/LB 1-2	佐藤	Y/LB 1-2	木村		(女性限定)
7	20:30	W 1-2	境	全U-20 1-2	帖佐	W 1-2	益子		
	21:50	Y/LB 3-4	佐藤			Y/LB 1-2	宮下		
8	9:30	W/Y 1	境	W/Y 3	富田	W/Y 3	境	基礎入門 1	境
	10:50	Y/B 2	大塚	B/RG 4	佐藤	B/RG 4	木村	B/RG 4	大塚
9	12:00	R/G 4	宮下	B 1	佐藤	B/RG 3	宮下	Y/B 2	大塚
	13:00	B/R 1-2	宮下	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	木村
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	木村
	12:00~13:30	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	15:00	W/Y 3	大塚	Y/B 1	富田
	16:00	B/R 4	帖佐	R/G 2	大塚
7	17:00	W 1	益子		
	18:30	Y/LB 2	島田		
8	19:00	W/Y 1	宮下	W/Y 1	木村
	20:30	B/R 2	佐藤	B/R 2	宮下
9	21:00	W 2	今野	W 2	今野
	22:30	Y 1	佐藤	Y 1	宮下
10	23:00	W 3-4	佐藤	W 3-4	今野
	24:30	Y/LB 1-2	大塚	Y/LB 1-2	宮下
11	25:00	W 1	大塚	W 3-4	境
	26:30	Y/LB 2	佐藤	Y/LB 1-2	木村
12	27:00	YBR 3-4	宮下		
	28:30				
13	29:00	強化チーム 1-2	佐藤		
	30:30	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)	須山 裕介 (スヤマ ユウスケ)	菊地 里紗 (キキチ リサ)	菊池 梨那 (キキチ リナ)
木村 晋貴 (キムラ シノブ)	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)
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。

※ 木曜日13:00~のクラスは2週目より開校致します。

※ 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>

9月の週替りレッスン内容 (レベルフリー)		
9/3	阿部	ストローク/トップスピン(軌道と深さ)
9/10	阿部	ストローク/スライス(入射角と反射角)
9/17	阿部	ストローク/スプリットステップでリズムを作る
9/24	阿部	ストローク/回転・緩急をつける