

2015年10月

レベル別チーフコーチ表

10/1~31

	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	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					リズム (レベルフリー)	2 菊地 里
5	16:00~17:00	W 2	境	W 2	帖佐	W 2	木村	W 2	大塚
		Y 1	大塚	Y 1	富田	Y 1	益子	Y 1	佐藤
6	17:00~18:30	W 1-2	佐藤	W 1-2	帖佐	W 1-2	宮下	W 1-2	大塚
		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	19:00~20:30	W 1-2	境	全U-20 1-2	帖佐	W 1-2	益子	W 1-2	境
	一般ナイター 19:00~20:20	Y/LB 3-4	佐藤			Y/LB 1-2	宮下	Y/LB 1-2	佐藤
8	20:30	W/Y 1	境	W/Y 3	富田	W/Y 3	境	W/Y 3	益子
	21:50	B/R 2	宮下	BRG 4	佐藤	BRG 4	木村	BRG 4	大塚
		G 3	佐藤	R/G 3	帖佐	BRG 3	宮下	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
	~13:20	Y 2	宮下	B 2	大塚
5	12:00~13:30	B 3	島田	R/G 3-4	宮下
	ジュニア	R/G 4	帖佐		
6	13:30	W/Y 3	大塚	Y/B 1	富田
	~14:50	B/R 4	帖佐	R/G 2	大塚
7	15:00	W 1	益子		
	~16:00	Y/LB 2	島田		
8	16:00~17:30	W/Y 1	宮下	W/Y 1	木村
	ジュニア	B/R 2	佐藤	B/R 2	宮下
9	17:30~19:00	親子 3	今野	親子 2	今野
	一般ナイター	W 2	宮下	W 2	木村
10	17:30~18:50	Y 1	佐藤	Y 1	宮下
	ジュニア	W 1-2	佐藤	W 1-2	今野
11	19:10	Y/LB 3-4	大塚	Y/LB 3-4	宮下
	~20:40	強化チーム G1G2 3-4	佐藤		

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>	帖佐 俊介 (トシヅ ユウスケ) 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) 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) 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) 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。

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>

※ 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。

10月の週替りレッスン内容 (レベルフリー)		
10/ 1	阿部	スマッシュ/基本
10/ 8	阿部	スマッシュ/ポジション別のコース打ち分け
10/15	阿部	ロブ
10/22	阿部	ロブとスマッシュの実践①
10/29	阿部	ロブとスマッシュの実践②