

	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	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	B/R 2	菊地 里		
		Y/B 2	長谷部	B/R 4	佐藤	B 2	益子	B/R 2	菊地 里	B/R 4	阿部		
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	B 3-4	菊地 里		
		B 3-4	菊地 里	B/R 4	菊地 里	W/Y 2	阿部	B/R 2	長谷部	R/G 2	長谷部		
3	13:00)	W/Y 1	長谷部	Y/B 3	木村	週替り 1	阿部	Iツヨク (Y以上)	1	長谷部	(ゆったりゲーム)		
		B/R 3-4	宮下	R/G 4	13 佐藤 24 菊池	基礎入門 2	大塚	リズム (レベルフリー)	2	菊地 里	(運動量の多いクラス)		
4	14:30 ~15:50	フォーメーション (B以上)	1-2 菊地 里					戦術 (R以上)	1-2	佐藤	(女性限定)		
5	ショート 16:00~17:00	W 2	境	W 2	帖佐	W 2	木村	W 2	大塚	Y 1	佐藤		
6	ジュニア 17:00~18:30	W 3-4	佐藤	W 3-4	帖佐	W 3-4	宮下	W 3-4	大塚	Y/LB 1-2	佐藤		
		Y/LB 1-2	宮下	Y/LB 1-2	佐藤	Y/LB 1-2	木村	Y/LB 1-2	佐藤				
7	U-20 19:00~20:30 一般ナイター 19:00~20:20	W 1-2	境	W 1-2	木村	W 1-2	益子	W 3	境	Y/LB 1-2	佐藤		
		Y/LB 1-2	佐藤	Y/LB 1-2	帖佐	Y/LB 1-2	宮下	Y/LB 1-2	佐藤	YBR 4	長谷部		
8	20:30)	W/Y 1	境	Y 2	木村	W/Y 1-2	境	基礎入門 1	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	Y/B 2	大塚		
	21:50	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	B 2	帖佐
		B 2	帖佐	B/R 3-4	今野	R/G 3-4	木村
2	9:00)	W/Y 1	木村	W/Y 1	木村	B 2	宮下
		B/R 3-4	宮下	B 2	宮下	R/G 3-4	大塚
3	10:30)	W(初) 1	木村	W/Y 1	木村	B 2	大塚
		Y 2	宮下	B 2	大塚	R/G 3-4	宮下
4	12:00 ~13:20 ジュニア 12:00~13:30	W/Y 3	大塚	Y/B 1	富田	B/R 4	帖佐
		B/R 4	帖佐	R/G 2	大塚	W 1	益子
5	13:30 ~14:50	W/Y 1	宮下	W/Y 1	木村	Y/LB 2	島田
		B/R 2	木村	B/R 2	宮下		
6	ショート 15:00 ~16:00	親子 3	今野	親子 2	今野	W 2	宮下
		W 2	宮下	W 2	木村	Y 1	宮下
7	ジュニア 16:00~17:30	W 3-4	佐藤	W 3-4	今野	Y/LB 1-2	大塚
		Y/LB 1-2	大塚	Y/LB 1-2	宮下		
8	U-20 17:30~19:00 一般ナイター 17:30~18:50	W 1	大塚	ジュニア W 1	宮下	Y/LB 2	佐藤
		Y/LB 2	佐藤	U20 W 2	境	YBR 3-4	宮下
9	ジュニア 19:10 ~20:40	強化チーム 1-2	佐藤	U20 Y/LB 3-4	木村	G1G2 3-4	宮下
		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) 木村 晋貴 (キムラ シノブ)
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。

- ※ 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。

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>

11月の週替りレッスン内容 (レベルフリー)		
11/5	阿部	ストローク/回転と種類
11/12	阿部	ストローク/コースの打ち分け
11/19	阿部	ストローク/実践: 雁行陣
11/26	阿部	ストローク/実践: 平行陣