

	曜日	火曜		水曜		木曜		金曜	
		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	長谷部 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	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
	14:20	B/R 3-4	宮下	R/G 4	13 佐藤 24 菊地 (週替り)	基礎入門 2	大塚	リズム (レベルフリー)	2 菊地 里
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
6	ジュニア 17:00~18:30	Y 1	大塚	Y 1	木村	Y 1	益子	Y 1	佐藤
		W 1-2	佐藤	W 1-2	帖佐	W 1-2	宮下	W 1-2	大塚
7	U-20 一般ナイター 19:00~20:20	Y/LB 3-4	宮下	Y/LB 3-4	佐藤	Y/LB 3-4	木村	Y/LB 3-4	佐藤
		W 1-2	境	W 1-2	木村	W 1-2	益子	W 3	境
8	20:30	Y/B 3	大塚	W/Y 3	富田	W/Y 3	境	YBR 4	長谷部
		R/G 4	宮下	BRG 4	佐藤	BRG 4	木村		
		W/Y 1	境	Y 2	木村	W/Y 1-2	境	基礎入門 1	境
9	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	
		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	木村	G 2	宮下
	10:25	W/Y 1	木村	W/Y 1	木村
3	10:30	B/R 3-4	宮下	B 2	宮下
		G 2	島田	R/G 3-4	大塚
4	11:50	W(初) 1	木村	W/Y 1	木村
		Y 2	宮下	B 2	大塚
5	12:00 ~13:20	B 3	島田	R/G 3-4	宮下
		R/G 4	帖佐		
6	ジュニア 12:00~13:30	W/Y 3	大塚	Y/B 1	富田
		B/R 4	帖佐	R/G 2	大塚
7	13:30 ~14:50	W 1	益子		
		Y/LB 2	島田		
8	15:00 ~16:00	W/Y 1	宮下	W/Y 1	木村
		B/R 2	木村	B/R 2	宮下
9	16:00~17:30	親子 3	今野	親子 2	今野
		W 2	宮下	W 2	木村
10	17:30~19:00	Y 1	佐藤	Y 1	宮下
		W 1-2	佐藤	W 1-2	今野
11	17:30~18:50	Y/LB 3-4	大塚	Y/LB 3-4	宮下
		W 1	大塚	ジュニア W 1	宮下
12	19:10 ~20:40	Y/LB 2	佐藤	U20 W 2	境
		YBR 3-4	宮下	U20 Y/LB 3-4	木村

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 (マコ 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) 木村 晋貴 (キムラ シノブ)
<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) 菊地 里紗 (キクチ リサ) 菊池 梨那 (キクチ 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(木曜日)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>

12月木曜日の週替りレッスン内容 (レベルフリー)	
12/ 3	阿部 色々なボレー(ロー・ハイ・ドロップ)
12/10	阿部 つながるボレーと決めるボレー
12/17	阿部 リターンダッシュからファーストボレー
12/24	阿部 リターンダッシュからの展開(実践)