

	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 3	長谷部
	}	Y/B 2	長谷部	B/R 4	佐藤	B 2	益子	B/R 1	菊地 里
		B/R 3-4	近藤		B/R 4	阿部	R/G 3	宮下	
10:50									
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/R 4	菊地 里	W/Y 2	阿部	B/R 2	長谷部
		R/G 2	長谷部		Y/B 3	宮下	B/R 4	木村	
12:20									
3	13:00	W/Y 1	長谷部	R/G 3-4	13 佐藤	週替り 1	阿部	Iツヨク 3	長谷部
	}	B/R 3-4	宮下	24 菊地	(週替り)	基礎入門 2	大塚	(Y以上)	(ゆったりゲーム)
									リズム
14:20								(レベルフリー)	(運動量の多いクラス)
4	14:30	フォーメーション (B以上)	1-2 菊地 里						
	~15:50		(※参照)						
5	ショート 16:00~17:00	W 2	宮下	W 2	帖佐	W 2	木村	W 2	長谷部
		Y 1	大塚	Y 1	益子	Y 1	大塚	Y 1	佐藤
6	ジュニア 17:00	W 3-4	大塚	W 3-4	帖佐	W 3-4	宮下	W 3-4	長谷部
	}	Y/LB 1-2	宮下	Y/LB 1-2	佐藤	Y/LB 1-2	木村	LB 2	佐藤
									Y 1
U-20 19:00~20:30	W 1-2	益子	W 1-2	益子	W 1-2	大塚	W 3	境	
7	一般ナイター 19:00~20:20	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		
8	20:30	W/Y 1	今野	Y/B 1-2	佐藤	W/Y 1-2	境	基礎入門 1	境
	}	B/R 3	宮下	R/G 3-4	帖佐	BRG 3	宮下	Y/B 2	大塚
		G 2	大塚						R/G 3
21:50									

	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/R 3-4	今野	
		R/G 3-4	木村	G 2	宮下	
9:00						
2	9:05	W/Y 1	須山	W/Y 1	今野	
	}	B/R 3-4	宮下	B 2	宮下	
		G 2	木村	R/G 3-4	大塚	
10:25						
3	10:30	W(初) 1	須山	W/Y 1	今野	
	}	Y 2	宮下	B 2	大塚	
		B 3	木村	R/G 3-4	宮下	
		R/G 4	帖佐			
11:50						
4	12:00	W/Y 3	大塚	Y/B 1	富田	
	~13:20	B/R 4	帖佐	R/G 2	大塚	
	ジュニア 12:00~13:30	W 1	益子			
5	13:30	W/Y 1	益子	W/Y 1	須山	
	~14:50	B/R 2	木村	B/R 2	宮下	
6	ショート 15:00	親子 2	大塚	親子 2	今野	
	}	W 3-4	宮下	W 2	境	
		Y 1	佐藤	Y 1	宮下	
ジュニア 16:00~17:30	W 3-4	佐藤	W 3-4	宮下		
8	ジュニア・U-20 17:30~19:00	ジュニア W 1	井上	ジュニア W 2	須山	
	}	U20 W 2	大塚	U20 W 3-4	境	
		一般ナイター 17:30~18:50	U20 Y/LB 4	佐藤	U20 Y/LB 1	今野
			YBR 3	宮下		
9	ジュニア 19:10	強化チーム 1-2	佐藤			
~20:40	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) 井上 正也 (イノウエ マサヤ) 大塚 幸太 (オオツカ ユウタ) 金子 久美 (カネコ クミ) 菊地 里紗 (キクチ リサ) 木所 巧允 (キシノケ タカユミ) 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) 須山 裕介 (スヤマ ユウスケ) 坪田 隼太郎 (ツボタ シュンタロウ) 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21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。

11月木曜日の週替りレッスン内容 (レベルフリー)	
11/ 3	阿部 雁行陣/前衛・後衛の役割
11/10	阿部 雁行陣/ボレーのタイミング
11/17	阿部 雁行陣/サーブからの戦術
11/24	阿部 雁行陣/リターンからの戦術