

Table with columns for days of the week (曜日) and time slots (時間帯). Rows 1-8 show coaching assignments for various levels (W/Y, B/R, etc.) and coaches (e.g., 菊地 里, 長谷部 近藤).

Table with columns for days of the week (曜日) and time slots (時間帯). Rows 1-9 show coaching assignments for various levels (W/Y, B/R, etc.) and coaches (e.g., 益子 和夫, 須山 宮下).

東京グリーンヒルズ コーチ一覧表. Lists Head Coach (益子 和夫), Specialized Coaches (e.g., 帖佐 俊介), Junior Reinforcement (佐藤 学), and Instructors (五十音順).

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。
※ 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。

12月木曜日の週替りレッスン内容 (レベルフリー)
Table with columns for date (12/1, 12/8, 12/15, 12/22) and lesson content (e.g., 平行陣/ネットプレーヤーのポジションング).