

	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 B/R 3-4	長谷部 近藤	B/R 4	佐藤	B 2 B/R 4 R/G 3	益子 阿部 宮下	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 R/G 2	菊地 里 長谷部	B/R 4	菊地 里	W/Y 2 Y/B 3 B/R 4	阿部 宮下 木村	B/R 2	長谷部
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 (Y以上)	1 長谷部
	14:20	B/R 3-4	宮下		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
5	ショート 16:00~17:00	W 2 Y 1	境 大塚	W 2 Y 1	帖佐 須山	W 2 Y 1	木村 益子	W 2 Y 1	長谷部 佐藤
6	ジュニア 17:00~18:30	W 3-4 Y/LB 1-2	境 宮下	W 3-4 Y/LB 1-2	帖佐 佐藤	W 3-4 Y/LB 1-2	宮下 木村	W 3-4 Y/LB 1-2	長谷部 佐藤
7	U-20 19:00~20:30	W 1-2 Y/LB 1-2	境 今野	W 1-2 Y/LB 1-2	須山 帖佐	W 1-2 Y/LB 1-2	益子 宮下	W 3 Y/LB 1-2	境 佐藤
	一般ナイター 19:00~20:20	Y/B 3 R/G 4	大塚 宮下	W/Y 3 BRG 4	富田 佐藤	W/Y 3 BRG 4	境 木村	YBR 4	長谷部
8	20:30	W/Y 1	境	Y/B 1-2	佐藤	W/Y 1-2	境	基礎入門 1	境
	21:50	B/R 2 G 3	宮下 大塚	R/G 3-4	帖佐	BRG 3	宮下	Y/B 2 R/G 3	大塚 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 R/G 3-4	帖佐 木村	B/R 3-4 G 2	今野 宮下
2	9:05	W/Y 1	須山	W/Y 1	木村
	10:25	B/R 3-4 G 2	宮下 木村	B 2 R/G 3-4	宮下 大塚
3	10:30	W(初) 1	須山	W/Y 1	木村
	11:50	Y 2 B 3	宮下 木村	B 2 R/G 3-4	大塚 宮下
4	12:00~13:20	W/Y 3 B/R 4	大塚 帖佐	Y/B 1 R/G 2	富田 大塚
	ジュニア 12:00~13:30	W 1 Y/LB 2	益子 今野		
5	13:30~14:50	W/Y 1 B/R 2	宮下 木村	W/Y 1 B/R 2	木村 宮下
6	ショート 15:00~16:00	親子 3 W 2 Y 1	今野 宮下 佐藤	親子 2 W 2 Y 1	今野 木村 宮下
7	ジュニア 16:00~17:30	W 3-4 Y/LB 1-2	佐藤 大塚	W 3-4 Y/LB 1-2	今野 境
	U-20 17:30~19:00	W 1 Y/LB 2	大塚 佐藤	ジュニア W 1 U20 W 3-4	須山 境
8	一般ナイター 17:30~18:50	YBR 3-4	宮下	U20 Y/LB 2	木村
	9	ジュニア 19:10~20:40	強化チーム G1G2 1-2 3-4	佐藤 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 マサヒロ)
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) 大塚 幸太 (オオツカ ユウタ) 金子 久美 (カネヒサミ) 菊地 里紗 (キキチ リサ) 木所 巧允 (キモト タカユキ) 木村 晋貴 (キムラ シノブ) 近藤 健 (コソトウケン) 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>

2月木曜日の週替りレッスン内容 (レベルフリー)	
3/3	阿部 ストローク/スタンスとステップ
3/10	阿部 ストローク/グリップとボールの回転
3/17	阿部 ストローク/コースの打ち分け
3/24	阿部 ストローク/雁行陣、平行陣に合わせた有効なストローク
3/31	阿部 ストローク/確認と実践