

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, R/G, Y/LB) and courts. Includes notes like '週替り' and '基礎入門'.

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, R/G, Y/LB) and courts. Includes notes like '強化チーム'.

東京グリーンヒルズ コーチ一覧表. Lists coaching staff including Head Coach (益子 和夫), Specialized Coaches (帖佐 俊介, 宮下 昌洋), Junior Reinforcement (佐藤 学), and Instructors (阿部 博子, 井上 正也, etc.).

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。

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

5月木曜日の週替りレッスン内容 (レベルフリー)
5/5 阿部 ストローク/深さの調節(軌道・頂点のイメージ)
5/12 阿部 ストローク/回転とスピード
5/19 阿部 ストローク/バッキング・ドロップショット・ロブ
5/26 阿部 ストローク/陣形(雁行・並行)で実践練習