

	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 2	長谷部
	10:50	Y/B 2	長谷部 近藤	B/R 4	佐藤	B 2	益子	B/R 1	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	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	大間	W 2	帖佐	W 2	木村	W 2	長谷部
	ジュニア 17:00 ~18:30	Y 1	大塚	Y 1	益子	Y 1	大塚	Y 1	佐藤
6	ジュニア 17:00 ~18:30	W 1-2	大塚	W 1-2	帖佐	W 1-2	宮下	W 1-2	長谷部
		Y/LB 3-4	宮下	Y/LB 3-4	佐藤	Y/LB 3-4	木村	LB 4	佐藤
7	U-20 19:00~20:30	W 1-2	井上	W 1-2	益子	W 1-2	大塚	W 3	境
	一般ナイター 19:00~20:20	Y/LB 1-2	今野	Y/LB 1-2	帖佐	Y/LB 1-2	宮下	Y/LB 1-2	佐藤
8	20:30	Y/B 3	大塚	W/Y 3	富田	W/Y 3	境	YBR 4	長谷部
	21:50	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
8	21:50	G 2	大塚					R/G 3	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	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	須山	W/Y 1	木村
3	10:30	B 2	宮下	B 2	大塚
	11:50	W(初) 1	須山	R/G 3-4	大塚
4	12:00 ~13:20	Y 2	宮下	B 2	大塚
	ジュニア 12:00~13:30	R/G 4	帖佐	R/G 3-4	宮下
5	13:30 ~14:50	W/Y 3	大塚	Y/B 1	富田
	ジュニア 13:30 ~14:50	B/R 4	帖佐	R/G 2	大塚
6	15:00 ~16:00	W 1	益子	W 1	益子
	ジュニア 16:00~17:30	Y/LB 2	宮下	Y/LB 2	宮下
7	17:30~19:00	W 2	今野	W 2	今野
	一般ナイター 17:30~18:50	W 3-4	宮下	W 3-4	木村
8	19:10 ~20:40	Y 1	佐藤	Y 1	宮下
	ジュニア 19:10 ~20:40	Y/LB 3-4	大塚	Y/LB 3-4	境
9	19:10 ~20:40	ジュニア W 1	今野	ジュニア W 2	須山
		U20 W 2	大塚	U20 W 3-4	境
9	19:10 ~20:40	U20 Y/LB 4	佐藤	U20 Y/LB 1	木村
		YBR 3	宮下		
9	19:10 ~20:40	強化チーム 1-2	佐藤		
		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 (マコト)
専任コーチ	帖佐 俊介 (トシオキ) 宮下 昌洋 (ミヤノ)
ジュニア強化担当	佐藤 学 (サトウ)
インストラクター (五十音順)	阿部 博子 (アベ) 井上 正也 (イノウエ) 大塚 幸太 (オオツカ) 大間 葉月 (オオマ) 金子 久美 (カネ) 菊地 里紗 (キキチ) 木所 巧允 (キモト) 木村 晋貴 (キムラ) 近藤 健 (キナガタ) 今野 恭兵 (イマノ) 境 郁吹 (サカイ) 島田 道明 (シマダ) 須山 裕介 (スヤマ) 坪田 隼太郎 (ツボタ) 富田 大空 (トミタ) 長谷部修二 (ハセベ)

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。

8月木曜日の週替りレッスン内容 (レベルフリー)		
8/ 4	阿部	サービスの基本
8/11	阿部	サービス/回転とコースの打ち分け
8/18	阿部	サービスダッシュ
8/25	阿部	サービスからの戦略