

|   | 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   |          |             |          |    |                |      |
| 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 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           | 境 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 |                |      |
|   |                    | 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          | 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      | 今野 |
| 3 | 10:30            | B/R 3-4        | 宮下 | B 2        | 宮下 |
|   | 11:50            | G 2            | 木村 | R/G 3-4    | 大塚 |
| 4 | 12:00~13:20      | W(初) 1         | 須山 | W/Y 1      | 井上 |
|   | ジュニア 12:00~13:30 | Y 2            | 宮下 | B 2        | 大塚 |
| 5 | 13:30~14:50      | B 3            | 木村 | R/G 3-4    | 宮下 |
|   |                  | R/G 4          | 帖佐 |            |    |
| 6 | 15:00~16:00      | W/Y 3          | 大塚 | Y/B 1      | 富田 |
|   | ジュニア 16:00~17:30 | B/R 4          | 帖佐 | R/G 2      | 大塚 |
| 7 | 17:30~19:00      | W 1            | 益子 | W/Y 1      | 井上 |
|   |                  | Y/LB 2         | 木村 | B/R 2      | 宮下 |
| 8 | 17:30~18:50      | W 3-4          | 宮下 | W/Y 1      | 井上 |
|   |                  | Y 1            | 佐藤 | W 3-4      | 宮下 |
| 9 | 19:10~20:40      | Y/LB 1-2       | 大塚 | Y/LB 1-2   | 境  |
|   |                  | 強化チーム G1G2 3-4 | 佐藤 | U20 W 2    | 須山 |
|   |                  |                | 宮下 | U20 W 3-4  | 境  |
|   |                  |                |    | U20 Y/LB 1 | 今野 |

| 東京グリーンヒルズ<br>コーチ一覧表    |   |
|------------------------|---|
| <b>ヘッドコーチ</b>          | 益子 和夫 (マツノ 和夫)  |
| <b>専任コーチ</b>           | 帖佐 俊介 (トシヅ ユウスケ)<br>宮下 昌洋 (ミヤノ マヒロ)   |
| <b>ジュニア強化担当</b>        | 佐藤 学 (サトウ マナブ)  |
| <b>インストラクター (五十音順)</b> | 阿部 博子 (アベ ヒロコ)<br>井上 正也 (イノウエ マサヤ)<br>大塚 幸太 (オオツカ ユウタ)<br>大間 葉月 (オオマ ハヅキ)<br>金子 久美 (カネコ クミ)<br>菊地 里紗 (キキチ リサ)<br>木所 巧允 (キモト タカユミ)<br>木村 晋貴 (キムラ シノブ)<br>近藤 健 (キナドウ ケン)<br>今野 恭兵 (イマノ キョウヘイ)<br>境 郁吹 (サカイ イブキ)<br>島田 道明 (シマダ ミチアキ)<br>須山 裕介 (スヤマ ユウスケ)<br>坪田 隼太郎 (ツボタ シュンタロウ)<br>富田 大空 (トミタ ヒロカ)<br>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。

| 8月木曜日の週替りレッスン内容 (レベルフリー) |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 9/ 1                     | 阿部 リターンの基本(グリップ・構え・スプリットステップ)  |
| 9/ 8                     | 阿部 リターンの打点と上体の使い方(スライス・トップスピン) |
| 9/15                     | 阿部 リターンの種類(ブロック・ドロップ・ロブ・ライジング) |
| 9/22                     | 阿部 リターンダッシュ                    |