

	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	W/Y 3	菊地	W 1	木村	W/Y 3	長谷部
	10:50	Y/B 2 B/R 3-4	長谷部 近藤	B/R 4	佐藤	Y/B 2 B/R 4 R/G 3	益子 阿部 加藤	B/R 1	菊地
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
	12:20	B 3-4 R/G 2	菊地 長谷部	B/R 4	菊地	W/Y 2 Y/B 3 B/R 4	加藤 阿部 木村	B/R 2	長谷部
3	13:00	W/Y 1	長谷部	R/G 3-4	13 佐藤	Y/B/R 1	大塚	インゾイ (Y以上) 3	長谷部
	14:20	B/R 3-4	加藤		24 菊池 (週替り)			リズム (レベルフリー) 1	菊地 (運動量の多いクラス)
4	14:30 ~15:50	フォーメーション (B以上) 1-2	菊地 (※参照)						
5	ショート 16:00~17:00	W 2 Y 1	加藤 大塚	W 2 Y 1	帖佐 益子	W 2 Y 1	木村 大塚	W 2 Y 1	長谷部 佐藤
	ジュニア 17:00 ~18:30	W 3-4 Y/LB 1-2	大塚 加藤	W 3-4 Y/LB 1-2	帖佐 佐藤	W 3-4 Y/LB 1-2	加藤 木村	W 3-4 Y 1 LB 2	長谷部 長山 佐藤
7	U-20 19:00~20:30	W 1 Y/LB 2	加藤 今野	W 1 Y/LB 2	益子 帖佐	W 1 Y/LB 2	大塚 加藤	W 3 Y/LB 1-2	長谷部 佐藤
	一般ナイター 19:00~20:20	Y/B 3 R/G 4	大塚 長山	W/Y 3 B/R/G 4	木所 佐藤	W/Y 3 B/R/G 4	境 長山	Y/B/R 4	長山
8	20:30	W/Y 1	今野	Y/B 1-2	佐藤	W/Y 1-2	境	Y/B 1-2	大塚
	21:50	B/R 3-4 G 2	加藤 長山	R/G 3-4	帖佐	B/R/G 3-4	長山	R/G 3-4	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 帖佐
2	9:05	W/Y 1	須山	W/Y 1	今野
	10:25	B/R 3-4 G 2	宮下 木村	B 2 R/G 3-4	加藤 帖佐
3	10:30	W(初) 1 Y 2	須山 宮下	W/Y 1 B 2	今野 大塚
	11:50	B/R 3 R/G 4	大塚 帖佐	R/G 3-4	加藤
4	12:00 ~13:20	W/Y 3 B/R 4	木村 大塚	B/R/G 1-2	帖佐
	ジュニア 12:00~13:30	W 1 Y/LB 2	益子 宮下		
5	13:30 ~14:50	W/Y 1 B/R 2	帖佐 木村	W/Y 1 B/R 2	大塚 加藤
	6	ショート 15:00 ~16:00	親子 2 W 3-4 Y 1	親子 2 W 2 Y 1	今野 帖佐 加藤
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	須山 加藤
	8	ジュニア・U-20 17:30~19:00	ジュニア W 1 U20 W 2	ジュニア W 1 U20 W 3-4	須山 井上
9	一般ナイター 17:30~18:50	U20 Y/LB 4 Y/B/R 3	帖佐 宮下	U20 Y/LB 2	今野
	ジュニア 19:10 ~20:40	強化チーム 1-2 G1G2 3-4	佐藤 大塚		

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 (マツ加)
ヘッドコーチ代理	加藤 太郎 (カチカ)
専任コーチ	帖佐 俊介 (チウサ ユウスケ) 宮下 昌洋 (ミヤタ マヒロ) 地木 宝 (チキ タカラ)
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) 井上 正也 (イノウエ マサヤ) 大塚 幸太 (オオツカ コウタ) 金子 久美 (カネキ ユミ) 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 (コノドウ ケン) 今野 恭兵 (イマノ キョウヘイ) 境 郁吹 (カイ イブキ) 須山 裕介 (スヤマ ユウスケ) 坪田 隼太郎 (ツボタ シュンタロウ) 富田 大空 (トミタ ヒロカ) 長山 秀紀 (ナガヤマ ヒデキ) 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。
- ※ 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ご協力をお願い致します。

- ※ 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。

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>