

	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	関根	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	関根	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	菊地	Y/B/R 1	木村	インゾイ (Y以上) 3 リズム (レベルフリー) 1	長谷部 菊地
	14:20	B/R 3-4	加藤						(ゆったりゲーム) (運動量の多いクラス)
4	14:30 ~15:50	フォーマション (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 加藤	W 2 Y 1	木村 大塚	W 2 Y 1	長谷部 大塚
6	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 加藤	W 3-4 Y/LB 1-2	加藤 関根	W 3-4 Y 1 LB 2	長谷部 関根 大塚
7	U-20 19:00~20:30	W 1 Y/LB 2	益子 加藤	W 1 Y/LB 2	大塚 帖佐	W 1 Y/LB 2	大塚 加藤	W 1 Y/LB 2	長谷部 関根
	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	関根 加藤	W/Y 3 B/R/G 4	関根 長山	Y/B 3 R/G 4	大塚 長山
8	20:30	W/Y 1 B/R 2	大塚 加藤	W 1 Y/B 2	加藤 関根	W/Y 1-2 B/R/G 3-4	大塚 長山	Y/B 1-2 R/G 3-4	大塚 長山
	21:50	G 3-4	長山	R/G 3-4	帖佐				

	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	長谷部
	9:00	B 2 R/G 3-4	関根 帖佐	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 帖佐	B 2 R/G 3-4	長谷部 帖佐
3	10:30	W(初) 1 Y/B 2	菊地 須山	W/Y 1 B 2	今野 長谷部
	11:50	B/R 3 R/G 4	大塚 関根	R/G 3-4	加藤
4	12:00 ~13:20	W/Y 3 B/R 4	関根 帖佐	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	関根 大塚	W/Y 1 B/R 2	長谷部 加藤
	6	ショート 15:00 ~16:00	親子 2 W 3-4 Y 1	大塚 宮下井上 帖佐	親子 2 W 2 Y 1
7	ジュニア 16:00~17:30	W 3-4 Y/LB 1-2	関根 帖佐	W 3-4 Y/LB 1-2	関根 加藤
	8	ジュニア・U-20 17:30~19:00	ジュニア W 1 U20 W 2	井上 関根	ジュニア W 1 U20 W 3-4
9	一般ナイター 17:30~18:50	U20 Y/LB 4 Y/B/R 3	大塚 宮下	U20 Y/LB 2	今野
	ジュニア 19:10~20:40	強化チーム 1-2	宮下		
9	一般ナイター 19:10~20:30	B/R 4	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 (マツノ 和夫)
ヘッドコーチ代理	加藤 太郎 (カトウ タロウ)
専任コーチ	帖佐 俊介 (チシノ シュンスケ)
	宮下 昌洋 (ミヤノ マサヒロ)
	関根 昂 (セネ タカ)
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)
	菊地 里紗 (キクチ リサ)
	木所 巧允 (キシノモト タカユキ)
	木村 晋貴 (キムラ シンキ)
	近藤 健 (コソドウ ケン)
	今野 恭兵 (イマノ キョウヘイ)
	須山 裕介 (スヤマ ユウスケ)
	坪田 隼太郎 (ツツタ シュンタロウ)
	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>