

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 (1, 2, 3, 4).

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 (1, 2, 3, 4).

東京グリーンヒルズ コーチ一覧表. Lists 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, 大塚 幸太, etc.).

Yellow box is for this month's court, level, or coach changes.

- ※ 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。試合で勝り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、欠席の際はお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。

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

2月木曜日の週替りレッスン内容 (レベルフリー)
2/4 阿部 ボレー：基本の確認
2/11 阿部 ボレー：色々なボレー(ドロップ・ハーフドライブ)
2/18 阿部 ボレー：コースの打ち分けとスピード
2/25 阿部 ボレー：平行陣で実践