

	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	関根	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 関根	B/R 2	長谷部
3	13:00	W/Y 1	長谷部	R/G 3-4	菊地			インゾイ (Y以上) 3	長谷部
	14:20	B/R 3-4	加藤					リズム (レベルフリー) 1	菊地
4	14:30 ~15:50	フォーメーション (B以上) 1-2	菊地						
5	16:00~17:00	W 2 Y 1	加藤 大塚	W 2 Y 1	帖佐 加藤	W 2 Y 1	関根 大塚	W 2 Y 1	長谷部 大塚
	17:00	W 1-2 Y/LB 3-4	大塚 加藤	W 1-2 Y/LB 3-4	帖佐 加藤	W 1-2 Y/LB 3-4	加藤 関根	W 1-2 Y 3 LB 4	長谷部 関根 大塚
7	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
	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	Y/B 1-2 R/G 3-4	大塚 帖佐	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						

	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	益子	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	菊地	W/Y 1	今野
	11:50	Y/B 2 B/R 3 R/G 4	宮下 大塚 関根	B 2 R/G 3-4	長谷部 加藤
4	12:00 ~13:20	W/Y 3 B/R 4	関根 帖佐	B/R/G 1-2	帖佐
	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
	15:00 ~16:00	親子 2 W 3-4 Y 1	大塚 宮下 帖佐	親子 2 W 2 Y 1	加藤 帖佐 長谷部
7	16:00~17:30	W 1-2 Y/LB 3-4	関根 帖佐	W 1-2 Y/LB 3-4	関根 加藤
	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 2	加藤 井上
8	17:30~18:50	一般ナイター U20 Y/LB 4 Y/B/R 3	大塚 宮下	U20 Y/LB 3-4	今野
	19:10~20:30	強化チーム 1-2	宮下		
9	19:10~20:30	B/R	大塚		

東京グリーンヒルズ コーチ一覧表	
<b>ヘッドコーチ</b>	益子 和夫 (マツノ 和夫)
<b>ヘッドコーチ代理</b>	加藤 太郎 (カトウ タロウ)
<b>専任コーチ</b>	帖佐 俊介 (チサタ シュンスケ)
	宮下 昌洋 (ミヤノ マサヒロ)
	関根 昂 (セネ タカ)
<b>インストラクター (五十音順)</b>	
	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 ユウタ)
	菊地 里紗 (キクチ リサ)
	木所 巧允 (キシノケ 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 (ツバタ 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)** <https://www.lan.jp/greenhills/keitai>