

	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	長谷部	W/Y 1	菊地	Y/B 1,2	古川	W/Y 1,2	長谷部
	10:50	Y/B 2 B/R 3,4	菊地 近藤	B/R 3	室園	B/R 4 R/G 3	阿部 加藤	B/R 3,4	菊地
2	11:00	W/Y 1	近藤	W/Y 1	室園	W/Y 1	阿部	W/Y 1,2	菊地
	12:20	B 3,4 R/G 2	菊地 長谷部	B/R 3	菊地	Y/B 2 B/R 3,4	古川 加藤	B/R 3,4	長谷部
3	13:00	Y/B 1,2 B/R 3,4	長谷部 加藤	R/G 1,2	菊池	B/R 1,2	古川	インフォ (Y以上) 3 (ゆったりゲーム)	長谷部
	14:20							リズム (レベル別) 1,2 (運動量の多いクラス)	菊地
4	14:30 ~15:50	フォーマーシヨソ (B以上) 1,2	菊地 (※参照)						
5	ショート 16:00~17:00	W 1 Y 2	加藤 大塚	W 1 Y 2	加藤 室園	W 1 Y 2	古川 大塚	W 1 Y 2	長谷部 瀧水
6	ジュニア 17:00 ~18:30	W 1,2 Y/LB 3,4	加藤 金子	W 1,2 Y/LB 3,4	大塚 加藤	W 1,2 Y/LB 3,4	大塚 加藤	W 1,2 Y/LB 3,4	長谷部 大塚・瀧水
7	U-20 19:00~20:30	W 1 Y/LB 2	菅原 加藤	W 1 Y/LB 2	富田 室園	W 1 Y/LB 2	大塚 加藤	W 1 Y/LB 2	長谷部 瀧水
	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	大塚 加藤	W/Y 3 R/G 4	古川 長山	Y/B 3 R/G 4	大塚 長山
8	20:30	W/Y 1 B/R 2 G 3,4	大塚 加藤 長山	Y/B 2 R/G 3,4	富田 大塚	Y/B 2 R/G 3,4	大塚 長山	Y/B 1,2 R/G 3,4	大塚 長山
	21:50								

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。

※ 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。

※ 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。

※ 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。

※ 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。

	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	室園 加藤	B/R 3,4 G 2	益子 金子
2	9:05	W/Y 1	益子	W/Y 1	益子
	10:25	B/R 3,4 G 2	加藤 室園	B 2 R/G 3,4	長谷部 金子
3	10:30	W(初) 1	菊地	Y/B 1	金子
	11:50	Y/B 2 B/R 3 R/G 4	古川 大塚 室園	B/R 2 R/G 3,4	長谷部 加藤
4	12:00 ~13:20	W/Y 1 B/R 2	菊地 大塚	R/G 1,2	帖佐
	ジュニア 12:00~13:30	W 4 Y/LB 3	加藤 宮地	W 4	加藤
5	13:30 ~14:50	W/Y 1 Y/B 2	室園 齋藤	W/Y 1 B/R 2	長谷部 加藤
	ショート 14:00~15:00	B/R 3	大塚	ショートW 3 ショートY 4	室園 宮地
6	15:00 ~16:00	ショート 親子 1 W 3,4 Y 2	室園 加藤・齋藤 宮地	親子 1 W 3,4 Y 2	加藤 室園・帖佐 長谷部
	7	ジュニア 16:00~17:30	W 1,2 Y/LB 3,4	宮地 富田	W 1,2 Y/LB 3,4
8	ジュニア・U-20 17:30~19:00	ジュニアW 2 U20 W 1	宮地 室園	ジュニアW 2 U20 W 1	富田 加藤
	一般ナイター 17:30~18:50	U20 Y/LB 4 B/R 3	大塚 加藤	U20 Y/LB 3,4	瀧水
9	ジュニア 19:10~20:40	強化チーム 1,2 育成チーム 3,4	富田		

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 (マツノカ)

ヘッドコーチ代理
加藤 太郎 (カウタロウ)
金子 健一郎 (カネケンイチロウ)

専任コーチ
室園 尚希 (ムロノノカ)

インストラクター (五十音順)

阿部 博子 (アベ ヒロコ)
大塚 幸太 (オオツカ コウタ)
角張 礼恩 (カクハ レイオン)
菊地 里紗 (キキチ リサ)
近藤 健 (コソドウ ケン)
齋藤 浩一 (サイトウ ヒロカズ)
重松 乃亜 (シゲマツ ノア)
菅原 優作 (スガハラ ユウサク)
瀧水 国義 (タキミズ クニヨシ)
帖佐 俊介 (チウサ シュンスケ)
富田 雄音 (トミダ ユン)
長山 秀紀 (ナガヤマ ヒデキ)
長谷部 修二 (ハセベ シュウジ)
古川 智也 (コカワ トモヤ)
宮地 世 (ミヤジ セイ)

※ 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。