

テニススクール時間割表 2022.10

| | 曜日 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|---|-------------------------------------|-----------|-------------------|--------------------------|-----|---------------|-----|------------------------------|-----|----------------|-----|
| | サーフェイス | 砂入人工芝 | ハード | 砂入人工芝 | ハード | 砂入人工芝 | ハード | 砂入人工芝 | ハード | 砂入人工芝 | ハード |
| 1 | 9:30-11:00 | 初中級 中級 | | 初級 | | 中級 上級 | | | | 初中級 (球出し基礎) | |
| | 担当 | 安積 | | 川下 | | 橋本 | | | | 安積 | |
| 2 | 11:10-12:40 | 初中級 | | 悠悠 | | 初中級 | | 初級 10:30-12:00 | | 中級 | |
| | 担当 | 安積 | | 安積 | | 橋本 | | 振替専用 | | 安積 | |
| 3 | | | | 初中級 中級 13:15-14:45 | | | | 中級 (女性競技者) 12:40-14:10 | | | |
| | | | | 安積 | | | | 祐貴 | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | J1/J2 17:00-18:20 P1 17:00-19:00 | J1 | K2 17:00-18:00 | | P1 | | | K2 17:00-18:00 | P1 | J1 | J2 |
| | 担当 | 安積 | 豊 | | 安積 | | | 振替専用 | 豊 | 安積 | 豊 |
| 6 | 18:20-20:20 | | | | P2 | | | | P2 | P2 | |
| | 担当 | | | | 豊 | | | | 豊 | 豊 | |
| 7 | 20:30-22:00 | | 中級 上級 | | | 初中級 (ダブルス) | | | | 初級 | |
| | 担当 | | 豊 | | | | | | | 安積 | |

| | 曜日 | 土 | | 曜日 | 日 | |
|---|-------------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------|
| | サーフェイス | 砂入人工芝 | ハード | サーフェイス | 砂入人工芝 | ハード |
| 1 | 8:30-10:00 | 初中級 中級 | K1 9:30-10:20 | 8:30-10:00 | 初中級 | 中級 |
| | 担当 | 豊 | 安積 | | 安積/豊 | |
| 2 | 10:30-11:50 | J1 | J2 | 10:10-11:40 | 初級 | |
| | 担当 | 豊 | 康成 | | 安積 | |
| 3 | | | | 12:00-13:30 | | 中級 上級 |
| | | | | | | 豊 |
| 4 | | | シングルス 練習会 14:00-16:00 | 14:00-15:20 | | J1 |
| | | | | | | 安積 |
| 5 | | | | 15:20-16:20 | | K2 |
| | | | | | | 豊 |
| 5 | 16:00-18:00 | P1 | | 16:30-17:50 | | J2 |
| | 担当 | 安積 | | | | 豊 |
| 6 | 18:00-20:30 | P2 | | 18:00-20:30 | 高校生 18:00-19:30 | P2 |
| | 担当 | 豊 | | | 豊 | 祐貴 |

一般スクール

| クラス | 目標など |
|---------|---|
| 初心 | ・始めて～テニス歴1年程の方が対象。グリップの握り方からマンツーマンでご対応させていただきます。 |
| 初級 | ・基礎を身につけて、各ショットのイメージづくりをしましょう。基本的なルールを学びましょう。ダブルスの初歩的なポジションを身につけましょう。 |
| 初中級 | ・各ストロークのイメージづくり。ボディコントロール(ボディワーク、ラケットワーク、フットワーク)の確立 |
| 中級 | ・各ショットを安定させる ・自分がコントロールできるスピードを見つけましょう。 攻撃的なダブルスにチャレンジ |
| 上級 | ・各ストロークの正確性を追及する ・様々な状況の中でラリーをコントロールできるようにする |
| 女性競技者限定 | ・大会に出場する女性プレーヤー限定クラス ・1クラス定員6名 |
| 悠悠 | ・生涯スポーツとしてテニスを楽しみましょう ・ゆっくりとしたクラスです |

ジュニアスクール

| クラス | 練習ボール | 目標など |
|-------|-------|---|
| キッズ | K1 | スポンジレッド ・遊び的な要素を取り入れて、バランス、コーディネーション能力などを身につけましょう。 |
| | K2 | オレンジグリーン ・正しい体の使い方を身につけましょう。 |
| ジュニア | J1 | グリーンイエロー ・基本技術の習得 正しいフォームを身につけましょう。 |
| | J2 | イエロー |
| 選手コース | P1 | イエロー ・技術、体力、精神力、戦術をバランスよく鍛える。 |
| | P2 | イエロー |
| 高校生 | 高校生 | ・高校生を対象としたクラス 1クラス定員3名 |



TEL 06-6327-7661 FAX 06-6327-7663

〒533-0004 大阪市東淀川区小松4-4-13

E-mail info@a-zsp.com

URL http://www.a-zsp.com



アズテニス公式LINEアカウント

