

# テニススクール時間割表 2023.3

	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		安積		安積	
3		シングルス 練習会 13:00-15:00	シングルス 練習会 13:00-16:00	初中級 中級 13:15-14:45		シングルス 練習会 13:00-15:00	シングルス 練習会 13:00-16:00	中級L 12:40-14:10			
	担当	安積	豊	安積		安積	豊	祐貴			
4		PL 15:30-16:50				PL 15:30-16:50			K2 16:10-17:00		
	担当	豊				豊			豊		
5	J1/J2 17:00-18:20 P1 17:00-19:00	J1	K2 17:00-17:50		P1			P1	J1	J2	
	担当	安積	豊		豊			豊	安積	豊	
6	19:00-21:00		P1 18:30-20:30								
	担当		安積								
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	担当	安積/豊	
2	10:30-11:50	J1	K2 10:30-11:20	10:10-11:40	初級	
	担当	豊	安積	担当	安積	
3	11:30-12:50		J2	12:00-13:30		中級 上級
	担当		安積	担当		豊
4			シングルス 練習会 13:30-16:30	14:00-15:20		J1
				担当		安積
5				15:30-16:20		K2
			豊	担当		豊
5	P1 16:00-18:00 J2 16:30-17:50	P1	J2	16:30-17:50		J2
	担当	安積	豊	担当		豊
6	18:00-20:00	P2		18:00-20:00		P2
	担当	豊		担当		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
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	レッド
	K2	オレンジ グリーン
ジュニア	J1	グリーン イエロー
	J2	イエロー
選手コース	P1	イエロー
	P2	イエロー

・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。  
 ・正しい体の使い方を身につけましょう。  
 ・基本技術の習得 正しいフォームを身につけましょう。  
 ・技術、体力、精神力、戦術をバランスよく鍛える。



E-mail info@a-zsp.com

〒533-0004 大阪市東淀川区小松4-4-1

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



WEBサイト



LINE



インスタグラム

プライベートレッスン	PL	随時お申し込み受付中！
グループレッスン	GL	