

テニススクール時間割表 2024年10月

	曜日	月		火		水		木		金	
	コート	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
0											
1	9:30-11:00	初中級 中級		初級		中級 上級	シングルス 練習会 9:30-11:30	初級		初中級 (球出し基礎)	
	担当	安積		川下		橋本	豊	安積		安積	
2	11:10-12:40			悠悠		初中級		中級L 12:40-14:10		中級	
	担当			安積		橋本		安積/小林		安積	
3	13:15-14:45			初中級 中級							
	担当			安積							
4											
5	J1 17:00-18:20 P1 17:00-19:00		J1	P1		J1	K2 17:00-17:50		P1		J1
	担当		安積	安積		豊	安積		安積		安積
6	P1 18:30-20:30 P2 19:00-21:00		P1	P2		P2 18:30-20:30			P2		J2 18:30-19:50
	担当		豊	豊		豊			豊		豊
7	20:30-22:00		中級 上級			初中級 (ダブルス)				初級	中級 上級
	担当		豊							安積	豊

	曜日	土		曜日	日	
	コート	砂入人工芝	ハード	コート	砂入人工芝	ハード
0	7:00-8:30		朝活	0	7:00-8:30	朝活
	担当		安積		担当	安積
1	8:30-10:00	初中級 中級	K1 8:30-9:20	1	8:30-10:00	初中級 中級
	担当	豊	安積		担当	安積・豊
2	9:30-10:20		K1	2	10:10-11:40	初級
	担当		安積		担当	安積
3	10:30-11:50	J1	K2 10:30-11:20	3	12:00-13:30	中級 上級
	担当	豊	安積		担当	豊
4	11:30-12:50		J2	4	14:00-15:20	J1
	担当		豊		担当	安積
5	13:00-16:00		シングルス 練習会	5	15:30-16:50	J2
	担当		豊		担当	豊
6	16:30-17:50	J2	P1 16:00-18:00	6		K2 17:00-17:50
	担当	豊	安積			豊
7	18:00-20:00		P2	7	18:00-20:00	プライベート 18:00-19:00
	担当		豊			豊

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
朝活	・朝の時間を有効活用して、生活を充実させることが目的です。



E-mail info@a-zsp.com

〒533-0004 大阪市東淀川区小松4-4-13



WEBサイト



LINE



Instagram

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	・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	・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	

プライベートレッスン

グループレッスン

随時お申し込み受付中！