

ATK 国分寺校・東村山校 レッスンスケジュール

2019年5月7日～

	月		火		水		木		金			土		日	
	国分寺	東村山	国分寺	東村山	国分寺	東村山	国分寺	東村山	国分寺	東村山		国分寺	東村山	国分寺	東村山
9:00	中級・中上級 (G) 森金	中級・中上級 大澤	初中級・中級 和田	中級・中上級 中村	上級 新谷	中上級・上級 (G) 大澤	中級・中上級 関口	上級 高橋	初級・初中級 (悠々) 森金		9:00	上級 大澤	上級 中村	中級・中上級 吉田	
10:30	レディース上級 (G) 森金	10:45～ 初級・初中級 大澤	中級・中上級 和田	10:45～ 初級・初中級 中村	中級・中上級 新谷	10:45～ 中級 大澤	初級・初中級 (悠々) 関口	レ ン タ ル コ ー ト	中級 (G) 森金	レ ン タ ル コ ー ト	10:30	中級 大澤	10:45～ 中級・中上級 中村	初中・中級 吉田	10:15～ 上級・T 大澤
12:00	初心者・初級 関口	12:30～ レディース上級 (G) 大澤	レディース上級 (G) 和田	12:30～ 初心・初級 中村		12:30～ 初級・初中級 大澤	上級 高橋		中級・中上級 大澤		12:00	初級・初中級 菅原	12:00～ トーナメント 吉田	12:00～ 中級・中上級 大澤	
14:00			初級 菅原								13:30	上級 大澤	14:45～ Jr. - A I 関口		
15:30	Kids 関口	15:30～ Kids 和田									15:30	中級・中上級 菅原	14:45～ Jr. - A II 関口	14:45～ Jr. - B I 大澤	
16:00	~16:20 関口	16:30～ Jr. - A I 大澤	~16:20 和田		16:30～ Jr. - A I 新谷	16:00～ Jr. - A I 大澤	16:30～ Jr. - A I 関口	16:30～ Jr. - A I 大澤	16:30	初中級・中級 菅原	16:30～ 上級・T 吉田	16:30～ Jr. - A I 大澤			
17:30	Jr. - A II 関口	Jr. - A II 菅原	Jr. - A II 菅原	Jr. - A II 菅原	Jr. - A II 菅原	Jr. - A II 大澤	Jr. - A II 関口	Jr. - A II 大澤	17:00	Jr. - B I 大澤	17:00 中級・中上級 関口				
18:30	Jr. - B I 関口	初中級 菅原	初中級 菅原	初中級 菅原	Jr. - B I 菅原	~18:30 初級・初級 大澤	初級・初級 関口	Jr. - B II 大澤	18:00	Jr. - B I 大澤	18:30 Jr. - B II 関口				
20:00	初級・初中級 関口	中上級以上 (Hit&Run) 菅原	中上級以上 (Hit&Run) 菅原	中上級以上 (Hit&Run) 菅原	中級・中上級 菅原	中級 (Hit&Run) 関口	中級 (Hit&Run) 関口	トーナメント 大澤	18:30	上級 菅原	19:30 上級 菅原				
21:30									21:00						

レベルのご案内

レベル	一般
初心者	全くテニスを経験した事がない方。少しだけ経験したことはあるが、ラリーが続かない方。
初級者	ベースラインでラリーが続けられる方。なんとかサーブをいれることが出来、ゲームができる方。
初中級	ベースラインでラリーが続けられるが、ボレーやサーブのフォームは安定していない方。
中級	遅いボールなら方向や深さがコントロール出来、ボレーやスマッシュも出来るようになってきた方。 雁行陣のポジションが解り、平行陣でも試合運びが出来る様になった方。
中上級	雁行陣、平行陣のポジションを理解して試合を進めることができる方。 応用ストロークや特殊なショット使いゲーム運びができる方。
上級	サーブ&ネットプレーのようなパターンや、特殊ショットを打ちゲームが出来る
トーナメント	試合に勝つ事を目的とされ、体力・技術ともに優れている方。

レベル	ボールの種類	ジュニア
KIDS	レッド	満4歳～(年中・年長対象) 走る・跳ぶ・投げる・打つを基本にテニスの楽しさを覚える。
A I	レッド～オレンジ	小学生の初心者～初級者を対象とし、投げる・走る・跳ぶを基本に球出しのボールなら、フラットに返球が出来る
A II	オレンジ～グリーン	小学生のテニス経験が2年以上が目安、サーブからシングルの試合が出来、生徒同士でもラリーが繋がる。ボレーも多少なら出来る。
B I	グリーン	小学校5年生～中学生のテニス経験無しまたは1年未満。 基本的な打ち方は出来るが、安定しない。
B II	イエロー	小学校5年生～中学生経験者対象。 基本的な打ち方をマスターし、ボールにしっかりと回転かけることが出来る。 ゲーム運びが出来る。