

# 2019/10～ ATKテニススクール タイムテーブル

| 時間                  | 月   | 火        |                         | 水        |               | 木           |                       | 金              |               | 時間                  | 土           |             | 日     |                       |
|---------------------|-----|----------|-------------------------|----------|---------------|-------------|-----------------------|----------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|-------|-----------------------|
| 9:00<br>～<br>10:30  | お休み | 中・中上級    | LT<br>3<br>高橋           | 初・初中級    | LT<br>2<br>高橋 | 初・初中級       | LT<br>1<br>和田         | 中上・上級          | 初中・中級         | 9:00<br>～<br>10:30  | 初・初中級       | 上・T         | 初・初中級 | 上・T                   |
| 10:30<br>～<br>12:00 |     | 中級       | 中・中上級                   | 中・中上級    | 中上・上級         | 中級          | 中上・上級                 | 初中級            | 中・中上級         | 10:30<br>～<br>12:00 | 中級          | 中上・上級       | 中・中上級 | 中上・上級                 |
| 12:00<br>～<br>13:30 |     | 中上・上級    | 13:00～<br>LT<br>3<br>高橋 | 初中・中級    | LT<br>2<br>高橋 | 中・中上級       | LT<br>2<br>柳原         | 初・初中<br>(ベテラン) | LT<br>1<br>柳原 | 12:00<br>～<br>13:30 | 上級          | 中級          | 中上・上級 | 中級以上<br>(テクニカル)<br>高橋 |
| 16:30～<br>17:30     |     | E1<br>高橋 |                         | K<br>和田  |               | E1<br>和田    |                       | K<br>和田        |               | 16:30～<br>17:30     | E1<br>和田    |             |       |                       |
| 17:30～<br>18:30     |     | E2<br>高橋 | E3<br>柳原                | E1<br>松岡 | E2<br>高橋      | E2・E3<br>柳原 |                       | E1<br>和田       | E2・E3<br>柳原   | 17:30～<br>18:00     |             | E3<br>柳原    |       |                       |
| 18:30<br>～<br>20:00 |     | H1<br>柳原 |                         | H2<br>高橋 | H3～H4<br>和田   | H3～H4<br>柳原 |                       | H1～H2<br>和田    | H3<br>柳原      | 18:00<br>～<br>19:30 | H1～H2<br>竹内 |             |       |                       |
| 20:00～<br>21:00     |     |          |                         |          |               |             | 19:30～<br>中級～上級<br>和田 |                |               | 19:30<br>～<br>21:00 |             | 中級～上級<br>和田 |       |                       |

体験レッスン随時受付中

## レベルのご案内 一般

| レベル    | 内容   |
|--------|--|
| 初心者    | まったくテニスを経験した事のない方、<br>少しだけ経験した事はあるが、ラリーが続かない方          |
| 初級     | ストロークラリーが出来る様になり、サービスからゲームが出来る方                        |
| 初中級    | ベースラインでラリーが続けられ、<br>ボレー・サービスのフォームは把握してて安定してない          |
| 中級     | ベースラインでストロークをいつでも繋げる事が出来、<br>ボレー・スマッシュもでき、雁行陣から平行陣への移行 |
| 中上級    | ダブルスのフォーメーションを理解し、<br>応用ストロークや特殊ショットを使いゲーム運びができる。      |
| 上級     | サーブ&ネットプレーのようなパターンプレイや<br>特殊ショットを緩急をつけて高度なゲーム展開ができる。   |
| 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                            |
| LT     | 女子実践クラス、試合に出場し勝ち星を目標とする(選考有り)                          |

## ジュニアカレッジ

| クラス     | 使用ボール | 対象年齢       | 内容                            |
|---------|-------|------------|-------------------------------|
| キンダー    | K     | 幼稚園年中～小学1年 | 遊びの中からレッドボールでゲームの楽しさを覚える。     |
| エレメンタリー | E1    | 小学1年～小学4年  | テニスを楽しみながら、身体を使い、ラケットワークを覚える。 |
|         | E2    | 小学1年～小学6年  | コーチとならラリーが続けられ、ゲームの楽しさを覚える    |
|         | E3    |            | 基本ができ、サービスからゲームを楽しめる。         |
| ハイスクール  | H1    | 中学1年～高校3年生 | これからテニスを始める方、コーチとならラリーが出来る。   |
|         | H2    | 小学5年～高校3年生 | 各ショットがある程度でき、ゲームフォーメーションを覚える。 |
|         | H3    | 中学1年～高校3年生 | 各ショットが安定し、ゲームで使える事を目標にする。     |
|         | H4    |            | フィジカル面やメンタル面を学び、試合での勝利を目指す。   |

※但し、年齢表記はあくまでも参考です。



## ATKテニススクール 狛江校

狛江市中和泉2-27-11 狛江ラケットクラブ内



TEL 03-5761-5229 FAX 03-5761-5239