

ATK 国分寺校・東村山校 レッスンスケジュール

2020年4月1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 柳原	初中級・中級 和田	レ シ タ ル コ ー ト	上級 新谷	中級・中上級 関口	中級・中上級 関口	中上級 高橋	初級・初中級 (悠々) 森金	レ シ タ ル コ ー ト	9:00	上級 高橋	中上級・上級 中村	中級・中上級 吉田	
10:30	レディーズ上級 (G) 森金	10:45～ 中級 柳原	中級・中上級 和田		中級・中上級 新谷	初級・初中級 関口	中級・中上級 (G) 森金		10:30		中級 高橋	10:45～ 中級・中上級 中村	初中級・中級 吉田	10:15～ 上級 和田	
12:00	初級・初中級 関口	12:30～ 初級・初中級 柳原	レディーズ上級 (G) 和田			上級 高橋			12:00		初級・初中級 菅原	12:30～ Jr. - A I 中村	トーナメント 吉田	12:00～ 中級・中上級 和田	
13:30			初心者・初級 菅原						13:30		上級 高橋		Jr. - A I 関口		
16:30	Jr. - A I 関口	Jr. - A I 柳原	Jr. - A I 菅原		Jr. - A I 新谷	Jr. - A I 関口	Jr. - A I 和田		14:30		中級・中上級 菅原		Jr. - A II 関口	14:45～ 初級・初中級 和田	
17:30	Jr. - A II 関口		Jr. - A II 菅原		Jr. - A II 菅原	Jr. - A II 関口	Jr. - A II 和田		15:00		初級・初中級 菅原		上級・T 吉田	16:30～ Jr. - A I 和田	
18:30	Jr. - B I 関口		初中級 菅原		Jr. - B I 菅原	初心者・初級 関口	Jr. - B I 和田		16:30		初中級・中級 菅原		中級・中上級 関口		
20:00	初級・初中級 関口		中上級以上 (Hit & Run) 菅原		中級・中上級 菅原	中級以上 (Hit & Run) 関口	トーナメント 和田		17:00		Jr. - B I・II 高橋		Jr. - B II (部活) 関口		
21:30									18:00		上級 菅原				
									18:30						
								19:30							
								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、ポ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、ポ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
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。ポレーも多少なら出来る。
B I	グリーン	小学校5・6年生の経験者。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・6年生上級者～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した回転かけることが出来る。ゲーム運びが出来る。