

レッスン 詳細・レベル・料金表 2024年12月～

| 曜日 | 時間 | クラス名 | 対象 | コーチ | コート |
|----|-------------|--------------|------|-----|-----|
| 月 | 9:30～11:00 | 経験者 クラス | 大人 | 茅根 | 1番 |
| | 11:15～12:45 | ちょこっと経験者 クラス | 大人 | 茅根 | 1番 |
| | 14:15～15:45 | 経験者 クラス | 大人 | 茅根 | 1番 |
| | 16:30～17:30 | はじめてJr.クラス | 小1～6 | 黒澤 | 1番 |
| | 17:45～18:45 | 経験者Jr.クラス | 小1～6 | 黒澤 | 1番 |
| | 19:00～20:30 | 経験者 クラス | 大人 | 黒澤 | 1番 |
| 火 | 9:00～ 9:30 | プライベートレッスン1 | 全対象 | 茅根 | 11番 |
| | 9:40～10:10 | プライベートレッスン2 | 全対象 | 茅根 | 11番 |
| | 10:20～10:50 | プライベートレッスン3 | 全対象 | 茅根 | 11番 |
| | 11:00～11:30 | プライベートレッスン4 | 全対象 | 茅根 | 11番 |
| | 11:40～12:10 | プライベートレッスン5 | 全対象 | 茅根 | 11番 |
| | 13:40～14:10 | プライベートレッスン6 | 全対象 | 茅根 | 11番 |
| | 14:20～14:50 | プライベートレッスン7 | 全対象 | 茅根 | 11番 |
| 水 | 9:40～10:10 | プライベートレッスン8 | 全対象 | 黒澤 | 11番 |
| | 10:20～10:50 | プライベートレッスン9 | 全対象 | 黒澤 | 11番 |
| | 11:00～11:30 | プライベートレッスン10 | 全対象 | 黒澤 | 11番 |
| | 11:40～12:10 | プライベートレッスン11 | 全対象 | 黒澤 | 11番 |
| | 12:20～12:50 | プライベートレッスン12 | 全対象 | 黒澤 | 11番 |
| | 14:30～16:00 | 経験者 クラス | 全対象 | 黒澤 | 1番 |
| | 16:30～17:30 | はじめてJr.クラス | 小1～6 | 黒澤 | 1番 |
| 木 | 9:30～10:30 | 初めて クラス | 大人 | 茅根 | 1番 |
| | 10:45～12:15 | ちょこっと経験者 クラス | 大人 | 茅根 | 1番 |
| | 13:45～15:15 | ラリー&ゲーム クラス | 大人 | 茅根 | 1番 |
| | 16:30～17:30 | 経験者Jr.クラス | 小1～6 | 茅根 | 1番 |
| 金 | 9:30～11:00 | ちょこっと経験者 クラス | 大人 | 黒澤 | 1番 |
| | 11:15～12:45 | 経験者 クラス | 大人 | 黒澤 | 1番 |
| | 14:15～15:45 | ダブルス ゲーム | 大人 | 黒澤 | 1番 |
| | 16:30～17:30 | 経験者Jr.クラス | 小1～6 | 黒澤 | 1番 |
| 土 | 10:30～12:00 | ちょこっと経験者 クラス | 大人 | 黒澤 | 1番 |
| | 12:15～13:45 | 経験者 クラス | 大人 | 黒澤 | 1番 |
| | 15:15～16:15 | はじめてJr.クラス | 小1～6 | 黒澤 | 1番 |
| | 16:30～17:30 | 経験者Jr.クラス | 小1～6 | 黒澤 | 1番 |
| | 17:45～18:15 | プライベートレッスン13 | 全対象 | 黒澤 | 1番 |
| 日 | 9:00～ 9:30 | プライベートレッスン14 | 全対象 | 茅根 | 1番 |
| | 9:40～10:10 | プライベートレッスン15 | 全対象 | 茅根 | 1番 |
| | 10:20～10:50 | プライベートレッスン16 | 全対象 | 茅根 | 1番 |
| | 11:00～11:30 | プライベートレッスン17 | 全対象 | 茅根 | 1番 |
| | 13:00～14:30 | 経験者 クラス | 大人 | 茅根 | 1番 |
| | 14:45～16:15 | ばっちり経験者 クラス | 大人 | 茅根 | 1番 |

※上記は基本的なスケジュールです。月によって変動がありますのでマンスリースケジュールをご確認ください。

レベル

| クラス名 | 対象 | 時間(分) | 定員 | レッスン内容 | レベル基準 |
|-------------|------|-------|-----|--|--|
| 初めてクラス | 大人 | 60 | 6 | 初めてラケットを握る方やしばらくテニスから離れていた方を対象に運動、コート、道具になれる事を中心に練習を行います | テニスは初めて、昔やった事がある方 |
| はじめてJr.クラス | 小1～6 | 60 | 8 | ラケットとボールになれること、運動に必要な身体機能(走る・投げる・跳ぶ・リズム・バランス・タイミング)を身に着けることが出来、仲間と協力しながら簡単な試合のルールとマナーを覚えていきます。身体の大きさにあったラケット・ボールを使い、楽しみながらレベルアップを目指します | テニスは初めての小学校1年生から6年生が対象。ジュニア用のボールを使用 |
| 経験者Jr.クラス | 小1～6 | 60 | 8 | | テニス経験がある小学校1年生から6年生対象。主に大人と同様のレギュラーボールを使用 |
| ちょこっと経験者クラス | 大人 | 90 | 8 | 各ショット(ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ&レシーブ)の基本練習とラリーを楽しむように、ダブルスゲームも行います | 初級クラスレベル、久しぶりの方 |
| 経験者クラス | 大人 | 90 | 8 | ストローク、ボレーの応用練習(コントロール、スピン)とダブルスゲームの基礎練習(雁行陣)を行います | 初中級、基本4ショット(ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ&レシーブ)が打て、ゲームができる |
| ばっちり経験者 クラス | 大人 | 90 | 8 | 実践的なストローク、ボレーの練習を行います。ダブルスゲームの応用練習(並行陣)を行います | 中級クラス以上、基本ショットのコントロールが出来、ラリーやゲームが自分たちで楽しめる |
| ラリー&ゲーム クラス | 大人 | 90 | 8 | ストロークやボレーのラリー、ダブルスゲームを行います | 経験者、初中級レベル以上クラス |
| ダブルス クラス | 大人 | 90 | 8 | ダブルスゲームの駆け引きやポジショニング、配球やラリーを中心にレッスンしていきます | 初中級クラス以上、基本ショットのコントロールが出来、ラリーやゲームが楽しめる |
| プライベート レッスン | 全対象 | 30 | 1～4 | ご自身のウィークポイントなど練習内容のリクエストに従ってレッスンをを行います | 各対象者の希望による |

料金

参加レッスンの開催日程等により価格は異なります。

| レッスン開催時間帯 | 対象・時間 | 会員価格(税込) | 一般価格(税込) |
|------------------|-----------|----------|----------|
| 日中 | ジュニア60分 | 2,200円 | 2,420円 |
| | 60分 | 2,420円 | 3,190円 |
| | 90分 | 3,410円 | 4,400円 |
| | プライベート30分 | 4,510円 | 5,610円 |
| 土日祝 及び ナイター時間 | ジュニア60分 | 2,420円 | 2,750円 |
| | 60分 | 2,620円 | 3,410円 |
| | 90分 | 3,740円 | 4,840円 |
| | プライベート30分 | 4,950円 | 6,050円 |

※プライベートは1名参加の場合の料金となります。複数で参加の場合はお問い合わせください

初回は自己判定により参加レッスンを決定し、それ以降はコーチの指示を受けてください。
 予約はレッスン日の2週間前の同曜日からお電話、フロント、HPでご予約を承ります。
 当日キャンセルにつきましては100%のキャンセル料が発生いたします。
 お支払いはレッスン当日、フロント窓口で現金、クレジットカード、交通系ICカードをお願いいたします。
 レッスンの成立や中止、変更などに随時HPに掲載いたします。こちらからご案内はしていません。
 また、中学生の参加に関してはご相談ください。
 その他については「レッスン受講ご案内」をご確認ください。



田園テニス倶楽部 TEL: 03-3721-4607

