


# テニスクラブ アクトス 芥見 バラエティレッスン スケジュール クラブ会員様対象

- ・定員は各クラス8名です。(8名以外の場合はその旨お知らせいたします)
- ・別紙「バラエティレッスン予約の手順」をご確認の上、希望クラスをご予約ください。
- ・レッスンのご予約は1週間前から可能です。キャンセルはレッスン開始30分前までとなっております。
- ・レッスン時間内に準備運動はございません。ご自身で準備運動を行ってからご参加ください。
- ・都合によりレッスンや担当コーチが変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

- ・都合により期(3か月間)の途中でレッスン内容等が変更になる場合がございます。
  - ・レッスン開始時間は曜日によって異なります。ご確認の上ご予約ください。
  - ・その他詳細は「バラエティレッスン概要」をご確認ください。
- ※  マークのあるクラスは初級・中級の方のみ受講可能です。

※2026年2月～

 新設クラス・変更箇所

 閉校クラス



月			11:30～12:00 川出(Bコート) ゲーム形式	12:05～12:35 川出(Bコート) ゲーム形式				19:55～20:25 山崎(Cコート) ラリー練習 (ボレーメイン)	20:30～21:00 山崎(Cコート) サーブ&リターン	21:05～21:35 山崎(Cコート) ゲーム形式	
火	10:10～10:40 杉(Bコート) ストローク練習	10:45～11:15 杉(Bコート) ボレー練習	11:20～11:50 杉(Bコート) ネットプレー練習		11:55～12:25 杉(Bコート) ゲーム形式			18:45～19:15 岸野(Cコート) ボレー練習	19:20～19:50 岸野(Cコート) サーブ&リターン	20:05～20:35 岸野(Cコート) ストローク練習	20:40～21:10 岸野(Cコート) ボレー練習
水				13:15～13:45 瀧本(Aコート) ボレー練習	13:50～14:20 瀧本(Aコート) ゲーム形式	14:25～14:55 瀧本(Aコート) ゲーム形式		19:05～19:35 政田(Cコート) ラリー練習	19:40～20:10 政田(Cコート) ゲーム形式	21:40～22:10 杉(Cコート) ネットプレー練習	22:15～22:45 杉(Cコート) ゲーム形式
								19:05～19:35 瀧本(Bコート) 球出し練習	19:40～20:10 瀧本(Bコート) ゲーム形式		
金			11:30～12:00 瀧本(Bコート) ラリー練習 (ボレーメイン)	12:05～12:35 瀧本(Bコート) ゲーム形式				19:45～20:15 山崎(Cコート) ラリー練習 (ボレーメイン)	20:20～20:50 山崎(Cコート) サーブ&リターン	20:55～21:25 山崎(Cコート) ゲーム形式	
土	10:15～10:45 山崎(Bコート) ストローク練習	10:50～11:20 山崎(Bコート) ボレー練習	11:30～12:00 杉(Aコート) サーブ&リターン	12:05～12:35 杉(Aコート) ゲーム形式							
日				12:55～13:25 瀧本(Aコート) ラリー練習	13:30～14:00 瀧本(Aコート) ゲーム形式						

Tennis Club AXTOS 芥見