

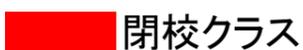
テニスクラブ アクトス 芥見 バラエティレッスン スケジュール クラブ会員様対象

- ・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。



※2024年10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(Bコート) ラリー練習 (ボレーメイン)	20:30~21:00 山崎(Bコート) サーブ&リターン	21:05~21:35 山崎(B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	12:35~13:05 川出(Aコート)  ゲーム形式	13:55~14:25 政田(Aコート) ゲーム形式	14:30~15:00 政田(Aコート) ゲーム形式		18:50~19:20 杉(Bコート) ラリー練習	19:25~19:55 杉(Bコート) サーブ&リターン	
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 杉(Cコート) ラリー練習 (ストロークメイン)	19:40~20:10 杉(Cコート) サーブ&リターン	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
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				19:25~19:55 杉(Cコート) ストローク練習	20:00~20:30 杉(Cコート) ラリー練習	20:35~21:05 杉(Cコート) サーブ&リターン	21:10~21:40 杉(Cコート) ラリー練習 (ストロークメイン)
土	10:15~10:45 川出(Cコート) ストローク練習	10:50~11:20 川出(C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				13:00~13:30 三島(Aコート) ストローク練習	13:35~14:05 三島(Aコート) ボレー練習	14:10~14:40 三島(Aコート)  球出し練習	14:45~15:15 三島(Aコート)  ラリー練習				