

ARROWS レッスン時間割

2025 年 7 月 改定

		月曜日			火曜日			水曜日				木曜日			金曜日					土曜日			日曜日			
		Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート	堅田校	Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート			Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート	
1 限目	8:00																	1 限目	8:00	中級		クラブ 対抗 チーム 練習 コート 9:00 ～ 12:00	中上級			
	9:25																		9:25		安居院				高橋	
2 限目	9:30	上級			中級			中級	初級		中級	上級			上級			2 限目	9:30	中上級	初級			中級	初級	
	10:55	安居院			安居院			山本	藤野		高橋	高橋			安居院				10:55	安居院	藤野			高橋	藤野	
3 限目	11:00	上級	中級		上級	初級		上級	中級		中級	上級	中級		中級	レディース 中級		3 限目	11:00	上級	初級			上級	中級	
	12:25	駒田	安居院		安居院	高橋		山本	藤野		高橋	山本	藤野		山本	藤野			12:25	藤野	栗田		山本	藤野		
4 限目	12:30	中級	初級		中級			中上級	初めて 初級			中上級	中級		中級	初級		4 限目	12:30	中級	強化3		中上級	強化3		
	13:55	駒田	山本		高橋			山本	藤野			藤野	山本		山本	藤野			13:55	栗田	関根		山本	藤野		
5 限目	14:00	上級	中級					中級				上級	中級		レディース 上級	中級		5 限目	14:00	選手・強化1.2			高校・選手・強化1.2			
	15:25	安居院	山本					安居院				山本	藤野		安居院	藤野			15:25	藤野・関根			高橋			
6 限目	16:00							小学生	初めて Jr.							キッズ		6 限目	16:00	初めて Jr.	キッズ		小学生	キッズ		
7 限目	16:55							藤野	山本			強化1	小学生	強化3	強化1.2.3	小学生	合同	7 限目	16:55	関根	藤野		山本	藤野		
	17:00	強化2	小学生	強化3	選手	小学生	強化2	強化1	小学生	強化2		強化1	小学生	強化3	強化1.2.3	小学生	合同		17:00		小学生		小4～中学	小学生		
8 限目	17:55																	8 限目	17:55				山本	藤野		
	18:00	高橋	小4～中学	～18:25	安居院	強化3	関根	山本	小4～中学	安居院		高橋	小4～中学	藤野	安居院・藤野				18:00	小4～中学	初めて Jr.					
9 限目	18:55				安居院	高橋		山本	藤野			中上級	中級	高・選	中上級	中級	高・選	9 限目	18:55	関根	黒木					
	19:00	中級	初級		初級	～19:25	強化1	中上級	中級	高・選		高橋	藤野	安居院	駒田	藤野	菅沼		19:00	上級	中級		中上級			
10 限目	20:25				古谷		安居院	中上級	中級	高・選		上級	中級		西井	藤野	山本	10 限目	20:25	栗田	黒木		山本			
	20:30	中上級	中級		上級	中級		上級	中級			中上級	中級		中上級	中級			20:30	中上級	初めて 初級					
	21:55				高橋	古谷		安居院	高橋			西井	栗田		山本	駒田		21:55	栗田	黒木						

※休館日は毎月末 29, 30, 31 日となります。(1 月のみ月末営業) お盆休み 8 月 14, 15, 16 日、お正月休み 1 月 1, 2, 3 日です。

■一般大人クラス■

平日昼のコースと土日夜のコースで料金が変わります。(平日昼の方は土日夜に振替時、差額300円)
初めて初級・・・テニス初心者、楽しく運動したい方
初級・・・フォームや各ショット、ゲームの基礎
中級・・・ボレー、ストロークでコースを狙う、ゲーム戦術
中上級・・・テクニカルショット、コントロールの安定や応用戦術
上級・・・高度なテクニック、試合に勝つ為の応用戦術

■一般ジュニアクラス■

4～15才まで、年齢に合わせたクラスで、テニスの楽しさや各ショット、ゲームの基礎を学ぶと共に、団体行動、礼儀、体力、頭脳を鍛えます。
キッズ・・・4～6才の未就学児、楽しく全身運動
初めて Jr.・・・テニス初心者の小中学生、基礎練習
小学生・・・小1～6年生、楽しく基礎練習とゲーム練習
小4～中・・・小4～中3年生、各ショットやゲーム練習

■ジュニア強化クラス■

選手クラスへの予備軍として、試合に慣れ勝利を目指す技術や体力、忍耐、礼儀、そして将来を見据えた基礎からの指導を致します。
強化3→2→1とレベルが上がります。

■ジュニア選手クラス■

小学校高学年・中学生を主に全国的な選手やプロを目指す、技術やメンタル等の「試合に勝つ為の要素」を指導していきます。毎日練習のできる体制をとり、全面バックアップいたします。

■プライベート■

ARROWSの会員様のみを限定に、個人レッスンを行っております。試合前の調整やフォームの改善等、受講者様の課題に合わせたマンツーマン指導を行います。