

ARROWS レッスン時間割

2025 年 6 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			中上級		
	9:25																		9:25	安居院		クラブ 対抗チーム 練習コート 9:00 ～ 12:00	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	高橋		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				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				安居院	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	
	16:55							藤野	山本						強化1	小学生	強化3		16:55	関根	藤野		山本	藤野	
7 限目	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	7 限目	17:00		小学生		小4~中学	小学生	
	17:55		安居院	山本		高橋		山本	藤野			高橋	山本		高橋	藤野	山本		17:55		黒木		山本	藤野	
8 限目	18:00	高橋	小4~中学	~18:25	安居院	強化3	黒木	山本	小4~中学	安居院								8 限目	18:00	小4~中学	初めて Jr.				
	18:55		安居院		安居院	高橋		山本	藤野										18:55	関根	黒木				
9 限目	19:00	中級	初級		初級	~19:25	強化1	中上級	中級	高・選					中級	初級		9 限目	19:00	上級	中級		中上級		
	20:25	本多	山本		古谷		安居院	高橋	藤野	安居院					西井	藤野	山本		20:25	栗田	黒木		山本		
10 限目	20:30	中上級	中級		上級	中級		上級	中級						中上級	中級		10 限目	20:30	中上級	初めて 初級				
	21:55	本多	山本		高橋	古谷		安居院	高橋						西井	栗田			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。