ARROWS レッスン時間割

2026 年 10 月 改定

		月曜日			火曜日			水曜日				木曜日			金曜日		
		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
1限目	8:00〜9:25																
2限目	9:30〜10:55	上級			中級			中級	初級		中級	上級			上級		
		安居院			安居院			山本	藤野		高橋	高橋			安居院		
3限目	11:00〜12:25	上級	中級		上級	初級		上級	中級		中級	中級	初級		中級	レディース中級	
		駒田	安居院		安居院	高橋		山本	藤野		高橋	山本	高橋		山本	藤野	
4限目	12:30〜13:55	中級	初級		中級			中上級	初めて初級			中上級	中級		中級	初級	
		駒田	山本		高橋			山本	藤野			藤野	山本		山本	藤野	
5限目	14:00〜15:25	上級	中級					中級				上級	中級		レディース上級	中級	
		安居院	山本					安居院				山本	藤野		安居院	藤野	
6限目	16:00〜16:55							小学生	初めて Jr.						キッズ		
								藤野	山本						山本		
7限目	17:00〜17:55	強化 2	小学生	強化 3	選手	初めて Jr.	強化 2	強化 1	小学生	強化 2		強化 1	初めて Jr.	強化 3	強化 1.2.3	小学生	合同
		髙橋	安居院	山本	安居院	髙橋	関根	山本	藤野	安居院		高橋	藤野	山本	安居院・藤野		
8限目	18:00〜18:55		小4〜中学	～18:25		強化 3			小4〜中学				小4〜中学	選手		山本	
			安居院			髙橋			藤野				藤野				
9限目	19:00〜20:25	中級	初級		初級	～19:25	強化 1	中上級	中級	高・選		中級	初級	山本	中上級	中級	高・選
		本多	山本		岸田		安居院	高橋	藤野	安居院		西井	藤野		駒田	藤野	菅沼
10限目	20:30〜21:55	中上級	中級		上級	中級		上級	中級			中上級	中級		上級	中級	
		本多	山本		髙橋	岸田		安居院	髙橋			西井	栗田		山本	駒田	

			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
1限目	8:00〜9:25		中級		クラブ対抗チーム 練習コート 9：00〜12：00	中上級		
			安居院			髙橋		
2限目	9:30〜10:55		中上級	初級		中級	初級	
			安居院	藤野		髙橋	藤野	
3限目	11:00〜12:25		上級	初級		上級	初めて初級	
			藤野	栗田		山本	藤野	
4限目	12:30〜13:55		中級	強化 3		中級	強化 3	
			栗田	関根		山本	藤野	
5限目	14:00〜15:25		選手・強化 1.2			高校・選手・強化 1.2		
			藤野・関根			髙橋		
6限目	16:00〜16:55		初めて Jr.	キッズ		小学生	キッズ	
			関根	藤野		山本	藤野	
7限目	17:00〜17:55			小学生		小4〜中学	初めて Jr.	
				黒木		山本	藤野	
8限目	18:00〜18:55		小4〜中学	初めて Jr.				
			関根	黒木				
9限目	19:00〜20:25		上級	中級		中級		
			栗田	黒木		山本		
10限目	20:30〜21:55		中上級	初めて初級				
			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かわります。(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し、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■

一回５５分の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。
数名のグループレッスンもございます。