

春野インドアテニスステージ・スクールレッスンクラス表（2025年9月）

| 一般クラス |     |                                | ジュニアクラス |     |             |
|-------|-----|--------------------------------|---------|-----|-------------|
| 初心者   | 50分 | テニス未経験の方                       | Team 1  | 60分 | 小学生（初心～初中級） |
| 初級    | 90分 | 経験はあるがラリーに不安のある方               | Team 2  | 60分 | 小学生（中級～）    |
| 中級    | 90分 | ラリーに安定感があり、ゲームで活きるテクニックを習得したい方 | ソフト A   | 60分 | 小5～中3 迄     |
| 中上級   | 90分 | ゲーム経験があり一通りの技術を習得している方         | ソフト B   | 90分 | 小5～中3 迄     |
| 上級    | 90分 | ゲームの中でレベルアップしたい方               |         |     |             |

|                 | 月曜日   |   | 火曜日              |            | 水曜日              |             | 木曜日              |     | 金曜日              |              |
|-----------------|-------|---|------------------|------------|------------------|-------------|------------------|-----|------------------|--------------|
| コート番号           | 1     | 2 | 1                | 2          | 1                | 2           | 1                | 2   | 1                | 2            |
| 9:20～<br>10:50  | 中上級   |   | 中級               | 中上級        | 中級/中上級           |             | 初級/中級            |     | ゆったり<br>初級       | 中級           |
| 11:00～<br>12:30 | 初級/中級 |   | ゆったり<br>初級       | レディース      | 初級               | 中級          | 中級               | 中上級 | 初級               | 中上級          |
| 12:40～<br>14:10 |       |   | 中級               | 中上級        | 中上級              | レディース       | 中級               | 中上級 | 中級               | シングルス<br>中上級 |
| 14:20～<br>15:50 |       |   |                  |            | シングルス<br>レディース   |             | ハード<br>レディース     |     |                  |              |
| 16:00～<br>17:00 |       |   | ゆえつ<br>60分       |            |                  |             | 初心者<br>50分       |     | ゆえつ<br>60分       |              |
|                 |       |   |                  |            |                  |             |                  |     |                  |              |
|                 |       |   |                  |            |                  |             |                  |     |                  |              |
| 17:30～<br>18:30 |       |   | Team1<br>/ Team2 |            | Team1<br>/ Team2 |             | Team1<br>/ Team2 |     | Team1<br>/ Team2 |              |
| 18:30～<br>19:30 |       |   | ソフトA             |            | ソフトA             |             | ソフトA             |     | ソフトA             |              |
| 19:40～<br>21:10 |       |   | 初級               | 中級         | 初心者<br>50分       | 中級          | ソフトB             | 中上級 | 中級               | ソフトB         |
| 21:20～<br>22:50 |       |   | 中級               | ハード<br>中上級 | ハード<br>初級        | 上級 /<br>中上級 | 中級/中上級           |     | 中級               | 上級           |

|                 | 土曜日              |             | 日曜日              |             |
|-----------------|------------------|-------------|------------------|-------------|
| コート番号           | 1                | 2           | 1                | 2           |
| 7:20～<br>8:50   | 中上級              | 上級          | 中上級              | 上級          |
| 9:00～<br>10:30  | 初級               | 中級          | 初級               | 中級          |
| 10:40～<br>12:10 | 初級               | 中上級         | 中級               | 中上級         |
| 12:20～<br>13:50 | 中級               | シングルス<br>上級 | 中級               | 上級          |
| 14:00～<br>15:30 | 初心者<br>50分       |             | ソフトB             |             |
| 15:40～<br>16:40 | 体験会<br>60分       |             | 体験会<br>60分       | ゆえつ<br>60分  |
|                 |                  |             |                  |             |
| 17:10～<br>18:10 | Team1<br>/ Team2 |             | Team1<br>/ Team2 |             |
| 18:10～<br>19:10 | ソフトA             |             | ソフトA             |             |
| 19:20～<br>20:50 | 初級               | ソフトB        | ソフトB             | 中級 /<br>中上級 |
| 21:00～<br>22:30 | 中級               | 中上級         |                  |             |

☆上表の、各クラス案内

|       |                                                                 |        |                                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|
| レディース | 中級以上の女性限定クラス                                                    | シングルス  | シングルス練習クラス                                                 |
| Team1 | 小学生対象。各種ボール(ソフト・レッド・オレンジ・グリーン・イエロー)を使用し、テニスのショット・ゲームの仕方の習得を目指す。 | ゆえつクラス | 60歳以上のゆったりクラス(グリーン・オレンジボール使用)                              |
| Team2 | 小学生対象。各種ボールでより高度なゲーム性の習得を目指す。                                   | 体験会    | 常設で週ごとに種類の違う体験会を行う。<br>会員の振替で紹介者が受講可能                      |
| ゆったり  | 運動量を落として、ゆっくり上達を目指すクラス                                          | ショット別  | 各ショット(サーブ・スマッシュ・ストローク・ボレー)のボール出し専用クラス。 ※開講テーマ・スケジュールは別紙で発表 |
| ハード   | 運動量の多さを意識したクラス                                                  |        |                                                            |