

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12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～ 10:50	中上級		中級	中上級	中級/中上級		初級/中級		ゆったり 初級	中級
11:00～ 12:30	初級/中級		ゆったり 初級	レディース	初級	中級	中級	中上級	初級	中上級
12:40～ 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 中上級
14:20～ 15:50			ゆえつ 60分		シングルス レディース		ハード レディース			
16:00～ 17:00			ゆえつ 60分				初心者 50分		ゆえつ 60分	
17:30～ 18:30			Team1 / Team2		Team1 / Team2		Team1 / Team2		Team1 / Team2	
18:30～ 19:30			ソフトA		ソフトA		ソフトA		ソフトA	
19:40～ 21:10			初級	中級	初心者 50分	中級	ソフトB	中上級	中級	ソフトB
21:20～ 22:50			中級	ハード 中上級	ハード 初級	上級 / 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～ 8:50	中上級	上級	中上級	上級
9:00～ 10:30	初級	中級	初級	中級
10:40～ 12:10	初級	中上級	中級	中上級
12:20～ 13:50	中級	シングルス 上級	中級	上級
14:00～ 15:30	初心者 50分		ソフトB	
16:00～ 17:00	体験会 60分		体験会 60分	ゆえつ 60分
17:10～ 18:10	Team1 / Team2		Team1 / Team2	
18:10～ 19:10	ソフトA		ソフトA	
19:20～ 20:50	ソフトB	初級	ソフトB	中級 / 中上級
21:00～ 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。 会員の振替で紹介者が受講可能（日程や詳細はホームページ等でご確認下さい）
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		