

# APOLLOテニスクラブ レッスンスケジュール

5月期(5月6日~6月2日)

※コーチは変更となる場合がございます。  
※①②はオムニコート、③④はハードコートです。

## 曜日

時間	①	②	③	④
9:00	初級			
9:30	初中級			
10:00			レンタル	クラブ会員専用コート
10:30	初中級			
11:00	中級			
11:30				
12:00	レンタル	レンタル		
12:30				
13:00	初級			
13:30	初中級		車椅子	
14:00	(一花)		(岩本)	
14:30	初中級			
15:00	中級		レンタル	
15:30				
16:00				
16:20	レンタル	レンタル		
16:40				
17:00			Jr育成	
17:20			(福井)	
17:40	低学年	親子	16:50-18:50	
18:00	(玉井)	(一花)		
18:20				
18:40	初心	高学年		
19:00	(玉井)	(一花)		
19:20				
19:40			Jr強化	
20:00	初級~中級		(福井)	
20:20	(玉井)		17:50-20:50	
20:40				
20:50	終了			
21:00	消灯			

時間	①	②	③	④
9:00	初心			
9:30	(岩本)			
10:00			レンタル	クラブ会員専用コート
10:30				
11:00	Ladies			
11:30	(岩本)			
12:00	レンタル	レンタル		
12:30				
13:00	初中級			
13:30	中級		車椅子	
14:00	(福井)		(岩本)	
14:30				
15:00			レンタル	
15:30				
16:00				
16:20	レンタル	レンタル		
16:40				
17:00			Jr育成	
17:20			(吉村)	
17:40	親子	低学年	16:50-18:50	
18:00	(福井)	(近藤)		
18:20				
18:40	初心	高学年		
19:00	(福井)	(近藤)		
19:20				
19:40			Jr強化	
20:00	初級~中級		(吉村・近藤)	
20:20	(福井)		17:50-20:50	
20:40				
20:50	終了			
21:00	消灯			

時間	①	②	③	④
9:00	初級			
9:30	初中級			
10:00			レンタル	クラブ会員専用コート
10:30	初心			
11:00	(一花)			
11:30				
12:00	レンタル	レンタル		
12:30				
13:00	初中級			
13:30	中級		車椅子	
14:00	(一花)		(岩本)	
14:30	初級			
15:00	初中級		レンタル	
15:30	(門田)			
16:00				
16:20	レンタル	レンタル		
16:40				
17:00			Jr育成	
17:20			(福井・門田)	
17:40	親子	低学年	16:50-18:50	
18:00	(吉村)	(岩本)		
18:20				
18:40	初心	高学年		
19:00	(吉村)	(岩本)		
19:20				
19:40			Jr強化	
20:00	初級~中級		(福井・門田)	
20:20	(吉村)		17:50-20:50	
20:40				
20:50	終了			
21:00	消灯			

時間	①	②	③	④
9:00	初中級			
9:30	中級			
10:00			レンタル	クラブ会員専用コート
10:30				
11:00	初級			
11:30	初中級			
12:00	(福井)			
12:30	レンタル	レンタル		
13:00				
13:30	初級			
14:00	初中級		車椅子	
14:30	(井手)		(岩本)	
15:00	初中級			
15:30	中級		レンタル	
16:00				
16:20	レンタル	レンタル		
16:40				
17:00			Jr育成	
17:20			(福井)	
17:40	親子	低学年	16:50-18:50	
18:00	(玉井)	(岩本)		
18:20				
18:40	初心	高学年		
19:00	(宮内)	(岩本)		
19:20				
19:40			Jr強化	
20:00	初級~中級		(福井・岩本)	
20:20	(宮内)		17:50-20:50	
20:40				
20:50	終了			
21:00	消灯			

時間	①	②	③	④
9:00	初級			
9:30	初中級			
10:00			レンタル	クラブ会員専用コート
10:30				
11:00	初中級			
11:30	中級			
12:00	(門田)			
12:30	レンタル	レンタル		
13:00				
13:30	初心			
14:00	(岩本)			
14:30			車椅子	
15:00	初級			
15:30	初中級		レンタル	
16:00	(福井)			
16:20	レンタル	レンタル		
16:40				
17:00			Jr育成	
17:20			(福井)	
17:40	親子	低学年	16:50-18:50	
18:00	(岩本)	(玉井)		
18:20				
18:40	初心	高学年		
19:00	(一花)	(近藤)		
19:20				
19:40			Jr強化	
20:00	初級~中級		(福井・近藤)	
20:20	(一花)		17:50-20:50	
20:40				
20:50	終了			
21:00	消灯			

### 一般クラス紹介

初心	ラケットの握り方からテニスの基本を1から学びます。中学生以上が対象です。(60分)
初級	基本をマスターしながら、ラリーやゲームにチャレンジしていきます。
初中級	様々なフォームを固めながら、ゲームの楽しさを学びます。
中級	動きのある中でラリーを多く行い、様々なショットをマスターします。
上級	ラリーを多く行い、平行陣等のゲーム戦術を学びます。
Ladies	試合に挑戦している女性の方。※在籍にはコーチの承認が必要です。

### ジュニアクラス紹介

低学年	年中~小学校低学年が対象。まずは柔らかいボールを使ってラケット操作を覚えていきます。
高学年	小学校低学年~高学年が対象。大人と同じボールを使用して基礎練習を行い、ラリーやゲームに挑戦します。

※中学生以上の方は一般クラスからのご案内になります。  
育成クラス、強化クラスをご希望の方は福井コーチまでお問合せください。

### 注意事項

- ※天候による中止の場合は2時間前に判断し、出席予定の方へメールを送信します。会員専用WEBサイトでもご確認をお願いします。
- ※レッスン開始後は【90分クラス】50分・【60分クラス】40分を経過した時点で成立とし、途中で中止となった場合でも振替のご利用はいただけません。
- ※ジュニア育成、ジュニア強化クラスはオンコートレッスン中止の場合でも室内トレーニングまたは座学がございます。振替はご利用頂けますが、無断欠席のないようご注意ください。
- ※完全閉館時間は21:30となります。最終レッスン及びクラブ会員様コートご利用後にシャワールームはご利用頂けますが時間厳守でお願いいたします。
- ※ご不明な点がございましたら公式LINE又はお電話(090-4866-8762)までご連絡ください。

## 曜日

時間	①	②	③	④
7:00	APOLLO テニスサークル			
~	APOLLO テニスサークル			
9:00	APOLLO テニスサークル			
9:00	初心	初級		
9:30		初中級		
10:00		(宮内)		
10:30	初級	初中級		
11:00	(有馬)	(宮内)		
11:30				
12:00				
12:30	初級	初心		
13:00	初中級	(宮内)		
13:30	(有馬)	中級		
14:00	低学年	上級		
14:30	(有馬)	(宮内)		
15:00	高学年	初心		
15:30	(福井)			
16:00				
16:20	Jr育成・強化			
16:40	(福井)			
17:00	Jr育成・強化			
17:20	(福井)			
17:40	Jr育成・強化			
18:00	(福井)			
18:20	月例大会			
18:40	月例大会			
19:00	月例大会			
19:20		初心		
19:40	初級	(有馬)		
20:00	初中級		APOLLO	
20:20	(福井)		テニスサークル	
20:40			18:50~	
20:50	終了			
21:00	消灯			

時間	①	②	③	④
7:00	APOLLO テニスサークル			
~	APOLLO テニスサークル			
9:00	APOLLO テニスサークル			
9:00	低学年	初級		
9:30	(岩本)	初中級		
10:00	高学年			
10:30	(岩本)	初心		
11:00				
11:30	初級	中級		
12:00	初中級	(岩本)		
12:30	(宮内)			
13:00	初級	初中級		
13:30	(宮内)	(岩本)		
14:00				
14:30		初心		
15:00		(宮内)		
15:30				
16:00				
16:20	月例大会			
16:40	月例大会			
17:00	月例大会			
17:20	月例大会			
17:40	月例大会			
18:00	月例大会			
18:20	月例大会			
18:40	月例大会			
19:00	月例大会			
19:20				
19:40				
20:00				
20:20				
20:40				
20:50	終了			
21:00	消灯			