

[illegible]

2018-2019 ウィンター 短期スクールのご案内

期間…2018年12月24日(月・祝)～2019年1月6日(日)

十分な睡眠と、ビタミンを取りましょう！

- 免疫力向上のために7時間以上の睡眠を。
- 冬野菜のブロッコリーやピーマンなどがオススメ！



区分	対象	定員	時間	料金	振替
一般クラス	初心者～上級	6名	80分	スクール生、宿泊者、SPMC会員 2,160円 一般 3,240円	不可
L&Tクラス	一般(大人)初心者の方・ 体力に自信のない方	8名	80分	スクール生、宿泊者、SPMC会員 1,620円 一般 2,160円	可
ゲーム会	初心者～初級クラス	8名	80分	スクール生、宿泊者、SPMC会員 2,160円 一般 3,240円	可
J2・J3・J4	ジュニアクラス	10名	80分	スクール生、宿泊者、SPMC会員 2,160円 一般 3,240円	可

※L&Tとは、LOKOMOMO (ロコモ体操)&TENNIS Loose (ゆるくり)&Tight Body の略

日付	12月31日(月)		1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		日付	1月5日(土)		日付	1月6日(日)	
コート	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	コート	A	B	コート	A	B
10:00	L&T <河田> ※振替可	初～中級 ストローク <井口>	新春テニス <河田> 9:00～12:00 ※振替可		全クラス サーブ <大石>	中級～ ストローク <又木>	初～初中級 ボレー <大石>	中級～ ストローク <又木>	初～中級 ボレー <井口>		9:30	初～中級 ストローク <井口>		10:00	初～初中級 ストローク <大石>	L&T <河田> ※振替可
11:20											11:00	中級～ ストローク <井口>	全クラス 球出しオンリー <河田>	11:20		
11:30	初心者～初級 ダブルス形式 <河田>	中級～ ストローク <井口>			初心者～初級 ゲーム会 <大石> ※振替可	中級～ ボレー <又木>	全クラス ラリー <大石>	中級～ ボレー <又木>	中級～ ボレー <井口>		12:20			11:30	初心者～初級 ストローク <大石>	初中級・中級 ダブルス形式 <河田>
12:50											12:30	初中級・中級 AP→V <河田>	初心者～初級 ゲーム会 <大石> ※振替可	12:50		
14:00	初中級・中級 ボレー対ストローク <河田>	中級～ サーブリターン <井口>	中級～ ストローク <井口>	初～初中級 つなぎのボレー <河田>	初～初中級 ボレー <大石>	中級～ ゲーム形式 <又木>	全クラス サーブ <大石>	中級～ ゲーム形式 <又木>	L&T <河田> ※振替可	中級～ ストローク <井口>	13:50			13:30	全クラス サーブ <大石>	中級～ ボレー対ストローク <河田>
15:20											14:00	J3～J4 基本 <大石> ※振替可	中級～ ボレー <井口>	14:50		
17:00	年忘れ 忘年ナイトテニス <大石> 17:00～20:00 ※振替可										15:20			16:00	初心者～初中級 ゲーム練習 <中原>	
20:00											15:30	全クラス サーブ <大石>	L&T <河田> ※振替可	17:20		
											16:50					
										初中級・中級 ダブルス形式 <河田>	17:00	初～中級 ストローク <大石>				
										中級～ ボレー対ストローク <河田>	18:20					
											18:30	中級～ ゲーム練習 <中原>				
											19:50					

営業時間／9:00～17:00