∖技の追求に限りなし!/

2018-2019 ウインター 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- 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、LOKOMO (ロコモ体操)&TENNIS Loose (ゆっくり)&Tight Body の略

[日付	12月24日	日(月·祝)	12月2	5日(火)	12月2	月26日(水) 12月27日(木)		7日(木)	12月28	8日(金)	日付	12月2	9日(土)	日付	12月30	0日(日)	
	コート	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	コート	Α	В	コート	А	В	
		0					0 0 0 0 0 0					9:30	初~初中級サーブリターン	中級~ ストローク				
	10:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		初~中級ストローク		初中~中上級ゲーム練習		初~中級ストローク		初~中級サーブリターン		10:50	(井口)	<又木>	10:00	L&T <河田>	初〜中級 ボレー	
	11:20	0 0 0 0 0		<井口>		<日高>		<大石>		<井口>		11:00	初~初中級	中級~	11:20	※振替可	<井口>	
	11:30	初心者~初級		1.47				1-2-4		1.47			ストローク	ボレー	11:30	1.47	初心者~初級	
	11.00	ゲーム会 <井口>		中級〜 ボレー		初〜中級 ゲーム練習		初心者 ゲーム練習		中級〜 サーブリターン		12:20	<井口>	<又木>	11.00	中級〜 ストローク	が心有でもが減 ゲーム会 <井口>	
	12:50	※振替可		<井口>		<日高>		<大石>		<井口>		12:30	J2	中級~	12:50	<河田>	※振替可	
	14:00	中級~		中級~		初~中級		中級~	全クラス	初心者~初級	中級~	10.50	基本 <大石> ※振替可	ゲーム形式 <又木>	13:30	中級~		
		ボレー		ストローク		ストローク		ストローク	サーブ	ストローク	オールラウンド レッスン	13:50	※振省リ			ダブルス形式 <河田>		
	15:20	<井口>		<井口>		<大石>		<河田>	<大石>	<河田>	<井口>	14:00	J3~J4 基本	中級〜 ストローク	14:50	1/5H2		
		0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0					0 0 0 0 0 0 0					15:20	<大石> <大石> ※振替可	ストローク <井口>				
							0 0 0 0 0 0 0					15:30						
		0					0 0 0 0 0 0 0					10.00	全クラス サーブ	初心者〜初中級 ゲーム練習				
	19:00	0		初~中級		初~初中級	中級~	初中~中上級	初心者~初級	初~中級	中級~	16:50	<大石>	<中原>				
		0 0 0 0 0		ゲーム練習 <日高>		ゲーム練習 <大石>	ストローク <井口>	ゲーム練習 <日高>	ストローク	ゲーム練習 <日高>	ストローク <河田>	17:00	中級~	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o				
	20:20					\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	ヘガロン	「口同	√刈田ノ	\u00000	√刈田✓		ゲーム練習					
	20:30	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		初~中級ストローク		初~初中級ストローク	中級〜 サーブリターン	初~中級ストローク	中上級 ダブルス形式	初中級~中級ストローク	中級~ ボレー	18:20	<中原>					
	21:50			〈日高〉		〈大石〉	<井口>	〈日高〉	<河田>	〈日高〉	<河田>			0 0 0 0 0 0 0 0 0 0				
														•				

▼技の追求に限りなし!/

2018-2019 ウインター 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- 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- 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- 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- 般3,240円	可

※L&T とは、LOKOMO (ロコモ体操)&TENNIS Loose (ゆっくり)&Tight Body の略

日付	12月31日(月) 1月1日(人		日(火)	1月2	日(水)	1月3日(木) 1月4E		3(金)	日付	1月5	日(土)	日付	1月6日(日)				
コート	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	コート	А	В	コート	А	В	
10:00	L&T <河田> ※振替可	初~中級 ストローク <井口>		テニス J田>	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 10:50	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	※振笛リ	ヘ井口ノ		~12:00 替可	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	マネン	\\\	マネン	\#U/		11:00	中級〜	全クラス 球出しオンリー	11:20	\\\\(\)	※旅笛リ	
11:30	初心者〜初級 ダブルス形式 <河田>	中級~ ストローク <井口>	24. 21.		初心者〜初級 ゲーム会 <大石>	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 12:30	<井口>	<河田>	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	17314	VIE			※振替可	12011	7717	12010	77127		12.30	初中級·中級 AP→V	初心者〜初級 ゲーム会	12:50	771	77 3447	
14:00	初中級・中級 ボレー対ストローク	中級〜 サーブリターン	中級〜 ストローク	初〜初中級 つなぎのボレー	初~初中級ボレー	中級~ ゲーム形式	全クラス サーブ	中級~ ゲーム形式	L&T <河田>	中級~ ストローク	13:50	<河田>	<大石> ※振替可	13:30	全クラス サーブ	中級~ ボレー対ストローク	
15:20	<河田>	<井口>	<井口>	<河田>	<大石>	<又木>	<大石>	<又木>	※振替可	<井口>	14:00	J3~J4 基本 <大石>	中級〜ボレー	14:50	<大石>	<河田>	
									0 0 0 0 0 0		15:20	※振替可	<井口>	16:00	初心者~初中級ゲーム練習		
17:00		ฐ์ก เ									15:30 16:50	全クラス サーブ <大石>	L&T <河田> ※振替可	17:20	〈中原〉		
	<大 17:00-								初中級・中級 ダブルス形式 <河田>		17:00	初~中級 ストローク					
20:00	※振	替可							中級~		18:20	<大石>					
	4		営	: 業時間/9:	00~17:C	00		—	ボレー対ストローク <河田>		18:30	中級〜ゲーム練習					
											19:50	<中原>					