

# ARROWS レッスン時間割

2025年 3月 改定

	月曜日			火曜日			水曜日				木曜日			金曜日				土曜日			日曜日		
	Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート	堅田校	Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート		Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート
1限目	8:00 }																8:00 }	中級			中上級		
	9:25																9:25	安居院			高橋		
2限目	9:30 }	上級		中級			中級	初級		中級		上級			上級		9:30 }	中上級	初級		中級	初級	
	10:55	安居院		安居院			山本	藤野		高橋		高橋			安居院		10:55	安居院	今河		高橋	藤野	
3限目	11:00 }	上級	中級	上級	初級		上級	中級		中級		中級	初級	中級	レディース 中級		11:00 }	上級	初級		上級	中級	
	12:25	駒田	安居院	安居院	高橋		山本	藤野		高橋		山本	高橋		山本	藤野	12:25	今河	栗田		山本	藤野	
4限目	12:30 }	中級	初級	中級			中上級	初めて 初級		中上級	中級	中上級	中級		中級	初級	12:30 }	中級	強化3		中上級	強化3	
	13:55	駒田	山本	高橋			山本	藤野		藤野	山本	山本	藤野		山本	藤野	13:55	栗田	藤野		山本	藤野	
5限目	14:00 }	上級	中級				中級			上級	中級	上級	中級		レディース 上級	中級	14:00 }	選手・強化1.2			高校・選手・強化1.2		
	15:25	安居院	山本				安居院			山本	藤野	山本	藤野		安居院	藤野	15:25	藤野・高阪			高橋		
6限目	16:00 }						小学生	初めてJr.							キッズ		16:00 }	初めてJr.	キッズ		小学生	キッズ	
	16:55						藤野	山本							山本		16:55	高阪	藤野		山本	藤野	
7限目	17:00 }	強化2	小学生	強化3	選手	小学生	強化2	強化1	小学生	強化2	強化1	小学生	強化3	強化1.2.3	小学生	合同	17:00 }		小学生		小4~中学	小学生	
	17:55	高橋	安居院	山本	安居院	高橋	黒木	山本	藤野	安居院	高橋	山本	山本	山本			17:55		黒木		山本	藤野	
8限目	18:00 }		小4~中学	~18:25	安居院	強化3		山本	小4~中学	安居院	高橋	高橋	選手	安居院・藤野			18:00 }	小4~中学	初めてJr.				
	18:55		安居院		安居院	高橋		山本	藤野	安居院	高橋	高橋	山本				18:55	高阪	黒木				
9限目	19:00 }	中級	初級		初級	強化1		中上級	中級	高・選	中級	初級		中上級	中級	高・選	19:00 }	上級	中級		中上級		
	20:25	本多	山本		古谷	安居院		高橋	藤野	安居院	高橋	藤野	山本	駒田	藤野	菅沼	20:25	栗田	黒木				
10限目	20:30 }	中上級	中級		上級	中級		上級	中級		中上級	中級		上級	中級		20:30 }	中上級	初めて 初級				
	21:55	本多	山本		高橋	古谷		安居院	高橋		西井	栗田		山本	駒田		21:55	栗田	黒木				

※休館日は毎月末29,30,31日となります。(1月のみ月末営業) お盆休み8月14,15,16日、お正月休み1月1,2,3日です。

## ■一般大人クラス■

平日昼のコースと土日夜のコースで料金が変わります。(平日昼の方は土日夜に振替時、差額300円)  
初めて初級・・・テニス初心者、楽しく運動したい方  
初級・・・フォームや各ショット、ゲームの基礎  
中級・・・ボール、ストロークでコースを狙う、ゲーム戦術  
中上級・・・テクニカルショット、コントロールの安定や応用戦術  
上級・・・高度なテクニック、試合に勝つ為の応用戦術

## ■一般ジュニアクラス■

4～15才まで、年齢に合わせたクラスで、テニスの楽しさや各ショット、ゲームの基礎を学ぶと共に、団体行動、礼儀、体力、頭脳を鍛えます。  
キッズ・・・4～6才の未就学児、楽しく全身運動  
初めてJr.・・・テニス初心者の小中学生、基礎練習  
小学生・・・小1～6年生、楽しく基礎練とゲーム練習  
小4～中・・・小4～中3年生、各ショットやゲーム練習

## ■ジュニア強化クラス■

選手クラスへの予備軍として、試合に慣れ勝利を目指す技術や体力、忍耐、礼儀、そして将来を見据えた基礎からの指導を致します。  
強化3→2→1とレベルが上がります。

## ■ジュニア選手クラス■

小学校高学年・中学生を主に全国的な選手やプロを目指し、技術やメンタル等の「試合に勝つ為の要素」を指導していきます。毎日練習のできる体制をとり、全面バックアップいたします。

## ■プライベート■

ARROWSの会員様のみを限定に、個人レッスンを行っております。試合前の調整やフォームの改善等、受講者様の課題に合わせたマンツーマン指導を行います。