

◆2019年3月レッスンスケジュール (1日-7日)

日	1				2				3				4				5				6				7				日														
	金				土				日				月				火				水				木																		
フロア	3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		フロア														
時間	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	時間
9:00	【平野教室】 <ツツキ>				丸山						安西								【平野教室】 <中級>																					9:00			
9:30	★平野																		【安西教室】 <初級>				丸山	平野																9:30			
9:50	●安西 (定員:10)				丸山														【安西教室】 <上級中級>																				9:50				
10:00	【平野教室】 <BH>				丸山														【平野教室】 <全レベル>																				10:00				
10:30	★平野																		【少年】 <U12>																				10:30				
10:50	●安西 (定員:10)				丸山														【安西教室】 <上級中級>																				10:50				
11:00	【平野教室】 <初級>				丸山														【平野教室】 <上級中級>				丸山	平野															11:00				
11:30	★平野																		【平野教室】 <全レベル>																				11:30				
11:50	●安西 (定員:10)				丸山															【平野教室】 <初級>				丸山	平野														11:50				
12:00	【丸山教室】 <AB>				平野														【安西教室】 <初級>																				12:00				
12:30	★丸山																		【安西教室】 <初級>				丸山	奥山															12:30				
12:50	●安西 (定員:10)				丸山															【安西教室】 <初級>				丸山	奥山														12:50				
13:00	【丸山教室】 <AB>				平野														【安西教室】 <初級>																				13:00				
13:30	★丸山																		【安西教室】 <初級>				丸山	奥山																13:30			
13:50	●安西 (定員:10)				平野														【安西教室】 <初級>				丸山	奥山																13:50			
14:00	【丸山教室】 <AB>				丸山														【田中教室】 <マスターズ>				安西	平野																14:00			
14:30	★丸山																		【田中教室】 <マスターズ>				丸山	加藤																14:30			
14:50	●安西 (定員:10)				平野															【田中教室】 <マスターズ>				丸山	加藤														14:50				
15:00	【丸山教室】 <AB>				丸山															【田中教室】 <マスターズ>				丸山	加藤															15:00			
15:30	★丸山																			【田中教室】 <マスターズ>				丸山	加藤															15:30			
15:50	●安西 (定員:10)				平野															【田中教室】 <マスターズ>				丸山	加藤														15:50				
16:00	【少年団体】 <U12クラス>				丸山															【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															16:00			
16:30	★奥山																			【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															16:30			
16:50	【少年団体】 <U12クラス>				丸山															【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															16:50			
17:00	★奥山																			【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															17:00			
17:30	【少年団体】 <U12クラス>				丸山															【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															17:30			
17:50	★奥山																			【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															17:50			
18:00	【少年団体】 <U12クラス>				丸山															【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															18:00			
18:30	★奥山																			【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															18:30			
18:50	【少年団体】 <U12クラス>				丸山															【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															18:50			
19:00	★奥山																			【少年団体】 <U12クラス>				丸山	平野															19:00			
19:30	【共通団体】 <おとな教室>																			【共通団体】 <おとな教室>																				19:30			
19:50	★丸山																			【共通団体】 <おとな教室>																				19:50			
20:00	●奥山 (定員:12)																			【共通団体】 <おとな教室>																				20:00			
20:30	【共通団体】 <おとな教室>																			【共通団体】 <おとな教室>																				20:30			
20:50	★丸山																			【共通団体】 <おとな教室>																				20:50			
21:00	●奥山 (定員:12)																			【共通団体】 <おとな教室>																				21:00			

<レッスン凡例>

成人団体コース (レベル不問)
 成人団体コース (レベル別)
 少年団体コース (U8,U12クラス)
 成人・少年共通団体 (中学生以上)
 個人レッスン

★ 主コーチ
 ● アシスタント

<レッスン正式名称 (略名記載のみ) >

- ・ AB: アタック&ブロック
- ・ BH: バックハンド
- ・ Sv3球目: サーブ3球目攻撃
- ・ 対異質: 対異質ラバー特訓
- ・ 上中: 上級中級混合
- ・ マスターズ: マスターズ志向
- ・ 個別強化: 個別強化 (中級以上)
- ・ おとな教室: おとな教室 (中学生以上)

<レベル目安> ※レベル別レッスンは下記を目安としてください

<初級> 参加可能レベル別レッスン: 初級

- ・ 卓球を始めたばかりの方
- ・ 初めての大会参加を目指す方
- ・ 健康の維持・増進を主目的とする方

<中級> 参加可能レベル別レッスン: 初級、中級、個別強化

- ・ 大会の参加を複数回経験し、上位入賞を目指す方
- ・ 技術単体での打法や特徴を理解されている方
- ・ 会員同士での基礎的なラリー練習を行うことができる方

<上級> 参加可能レベル別レッスン: 初級、中級、上級、個別強化

- ・ 大会で上位入賞を複数回経験されたことがある方
- ・ 技術と技術の連携を理解されている方
- ・ 会員同士での応用的なラリー練習を行うことができる方

<マスターズ> 参加可能レベル別レッスン: 全て

- ・ 全日本マスターズや東京選手権、またはそれらに相当する大会に参加した経験がある方
- ・ 上記の大会の予選に次回参加し、本選出場を目指す意思がある方

<注意事項>

- ・ レッソンの参加には必ず予約が必要です
- ・ レベル別レッスンはご自身のレベルに準じてご参加ください
- ・ 団体レッスンは参加人数が6人以下の場合、コーチは1人となります
- ・ 大規模な自然災害の際はレッスンを中止する場合がございます
- ・ その場合、メールでのご連絡をいたしますのでご確認ください
- ・ 田中コーチ個人レッスンは団体月4回以上受講生限定で受講できます

<告知事項>

◆2019年3月レッスンスケジュール (15日-21日)

日	15				16				17				18				19				20				21				日				
曜日	金				土				日				月				火				水				木				曜日				
フロア	3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		フロア				
時間	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	時間		
9:00	【平野教室】 <ツツキ>				丸山	丸山	安西	平野											【平野教室】 <中級>														9:00
9:30	★平野																		【安西教室】 <初級>				丸山	平野									9:30
9:50	●安西 (定員:10)				丸山		【丸山教室】 <全レベル>						【安西教室】 <上級中級>																			9:50	
10:00	【平野教室】 <BH>				丸山		★丸山 (定員:10)						★安西 (定員:6)																				10:00
10:30	★平野																		【平野教室】 <全レベル>														10:30
10:50	●安西 (定員:10)				丸山	丸山	平野																									10:50	
11:00	【丸山教室】 <AB>				平野		【丸山教室】 <中級>				平野		【安西教室】 <初級>																			11:00	
11:30	★丸山																		【平野教室】 <中級>														11:30
11:50	●安西 (定員:10)				丸山																											11:50	
12:00	【丸山教室】 <AB>				平野		【丸山教室】 <中級>				平野		【安西教室】 <初級>																			12:00	
12:30	★丸山																															12:30	
12:50	●安西 (定員:10)				丸山	丸山	平野																									12:50	
13:00	【丸山教室】 <AB>				平野		【丸山教室】 <中級>				平野		【安西教室】 <初級>																			13:00	
13:30	★丸山																															13:30	
13:50	●安西 (定員:10)				平野																											13:50	
14:00	【丸山教室】 <AB>				平野		【丸山教室】 <中級>				平野		【安西教室】 <初級>																			14:00	
14:30	★丸山																															14:30	
14:50	●安西 (定員:10)				丸山	丸山	平野																									14:50	
15:00	【丸山教室】 <AB>				平野		【丸山教室】 <中級>				平野		【安西教室】 <初級>																			15:00	
15:30	★丸山																															15:30	
15:50	●安西 (定員:10)				丸山	丸山	平野																									15:50	
16:00	【丸山教室】 <AB>				平野		【丸山教室】 <中級>				平野		【安西教室】 <初級>																			16:00	
16:30	★丸山																															16:30	
16:50	●安西 (定員:10)				丸山	丸山	平野																									16:50	
17:00	【少年団体】 <U12クラス>				丸山		【少年団体】 <U12クラス>				丸山		【少年団体】 <U12クラス>																			17:00	
17:30	★奥山																															17:30	
17:50	●奥山 (定員:12)				丸山																											17:50	
18:00	【丸山教室】 <AB>				平野		【丸山教室】 <中級>				平野		【安西教室】 <初級>																			18:00	
18:30	★丸山																															18:30	
18:50	●奥山 (定員:12)				丸山	丸山	平野																									18:50	
19:00	【共通団体】 <おとな教室>						【共通団体】 <おとな教室>						【共通団体】 <おとな教室>																			19:00	
19:30	★丸山																															19:30	
19:50	●奥山 (定員:12)																															19:50	
20:00	【丸山教室】 <AB>				平野		【丸山教室】 <中級>				平野		【安西教室】 <初級>																			20:00	
20:30	★丸山																															20:30	
20:50	●奥山 (定員:12)																															20:50	
21:00	【丸山教室】 <AB>				平野		【丸山教室】 <中級>				平野		【安西教室】 <初級>																			21:00	

<レッスン凡例>

成人団体コース (レベル不問) 個人レッスン
 成人団体コース (レベル別)
 少年団体コース (U8,U12クラス) ★ 主コーチ
 成人・少年共通団体 (中学生以上) ● アシスタント

<レッスン正式名称 (略名記載のみ) >

- ・ AB : アタック&ブロック ・ BH : バックハンド
- ・ Sv3球目 : サーブ3球目攻撃 ・ 対異質 : 対異質ラバー特訓
- ・ 上中 : 上級中級混合 ・ マスターズ : マスターズ志向
- ・ 個別強化 : 個別強化 (中級以上)
- ・ おとな教室 : おとな教室 (中学生以上)

<レベル目安> ※レベル別レッスンは下記を目安としてください

<初級> 参加可能レベル別レッスン : 初級

- ・ 卓球を始めたばかりの方
- ・ 初めての大会参加を目指す方
- ・ 健康の維持・増進を主目的とする方

<中級> 参加可能レベル別レッスン : 初級、中級、個別強化

- ・ 大会の参加を複数回経験し、上位入賞を目指す方
- ・ 技術単体での打法や特徴を理解されている方
- ・ 会員同士での基礎的なラリー練習を行うことができる方

<上級> 参加可能レベル別レッスン : 初級、中級、上級、個別強化

- ・ 大会で上位入賞を複数回経験されたことがある方
- ・ 技術と技術の連携を理解されている方
- ・ 会員同士での応用的なラリー練習を行うことができる方

<マスターズ> 参加可能レベル別レッスン : 全て

- ・ 全日本マスターズや東京選手権、またはそれらに相当する大会に参加した経験がある方
- ・ 上記の大会の予選に次回参加し、本選出場を目指す意思がある方

<注意事項>

- ・ レッソンの参加には必ず予約が必要です
- ・ レベル別レッスンはご自身のレベルに準じてご参加ください
- ・ 団体レッスンは参加人数が6人以下の場合、コーチは1人となります
- ・ 大規模な自然災害の際はレッスンを中止する場合がございます
その場合、メールでのご連絡をいたしますのでご確認ください
- ・ 田中コーチ個人レッスンは団体月4回以上受講生限定で受講できます

<告知事項>

