

南長野運動公園テニススクール 冬季スケジュール(2010年12月～2011年3月末迄)

月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
Aコート		Bコート		Aコート		Bコート		Aコート		Bコート		Aコート		Bコート		Aコート		Bコート		Aコート		Bコート	
10:30 ～ 12:00	ミドル			10:30 ～ 12:00	ミドル		ミドル	10:30 ～ 12:00	ミドル		ミドル	10:30 ～ 12:00	ミドル		ミドル	8:30 ～ 10:00	Ｔ (小～中学)	8:30 ～ 10:00	Ｔ (小学生)	8:30 ～ 9:40	Ｊ	8:30 ～ 9:30	ｋ
13:30 ～ 15:00	ミドル			13:30 ～ 15:00	セカンド		セカンド	13:30 ～ 15:00	ファースト		セカンド	13:00 ～ 14:30	セカンド		ミドル	10:00 ～ 11:30	ファースト ～ セカンド	10:00 ～ 11:30	ファースト ～ セカンド	9:40 ～ 11:10	Ｔ (小学生)	9:40 ～ 11:10	ファースト ～ セカンド
18:00 ～ 19:30	北須坂 Ｔ (中～高校)															11:50 ～ 13:20	ミドル	11:50 ～ 13:20	ミドル	11:50 ～ 13:20	ミドル	11:50 ～ 13:20	ミドル
19:30 ～ 21:00	北須坂 Ｔ (高校生)															13:20 ～ 14:50	Ｔ (高校生)	13:20 ～ 14:50	Ｔ (高校生)	13:20 ～ 14:50	Ｔ (高校生)	13:20 ～ 14:50	Ｔ (小学生)
																14:50 ～ 16:00	Ｊ	14:50 ～ 16:00	Ｊ	14:50 ～ 16:00	Ｊ	14:50 ～ 15:50	ｋ

■キッズコース

5才～8才までの幼児・小児を対象に、体力に応じて柔らかいボールやミニラケットを使用して基本的な運動能力開発プログラムで健康な身体を養います。

■ジュニアコース

9才以上の小・中学生を対象に、レギュラーボールを使用して総合的な運動能力開発プログラムを取り入れ、規則を守れる健康な身心を養います。

■トーナメントコース

試合に一つでも多く勝つためのプログラムです。

■一般コース

- * **ファーストクラス** (初心者／基本的な打球動作の習得)
- * **セカンドクラス** (初中級／各種の打球動作の習得)
- * **ミドルクラス** (中上級／ダブルスを理解されていて、テクニック・実践の向上を目指す)

※人数が集まれば新規にクラスが開講することもあります。