

時間割 & 担当コーチ表(ジュニア)

●トミー・インドアテニススクール●

TEL 047(386)2705

2025年3月期より
FAX 047(383)1450

	月		火		水		木		金	
	Bコート	Cコート	Bコート	Cコート	Bコート	Cコート	Bコート	Cコート	Bコート	Cコート
I	15:30 16:20 キッズ 白木				15:30 16:20 キッズ 時田					15:40 16:30 キッズ 西山
II	16:25 17:25 リトル・基礎 白木				16:25 17:25 リトル・オレンジ 時田					16:40 17:40 リトル・基礎 西山
III	17:25 18:25 リトル・オレンジ 西山				17:25 18:25 ジュニア・グリーン 西山					17:50 18:50 ジュニアグリーン 西山
IV	18:25 19:25 ジュニア・初級 白木		18:10 19:50 TOPジュニア・選手 I 金田		18:25 19:25 ジュニア・初中級 西山	18:10 19:50 TOPジュニア・選手 II 時田				
IV	19:25 20:25 ジュニア・中級 白木									

※担当コーチ変更のお知らせ (3月期より)

月曜日 L【基礎】 寺内⇒白木

月曜日 J【初級】 寺内⇒白木


月曜日 J【中級】 寺内⇒白木

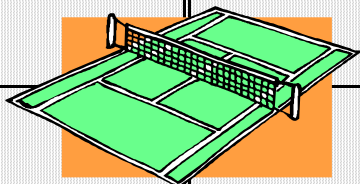
PLAY+STAYプログラム

子供の成長と上達に、使用するボール・ラケットの長さ・コートの広さを合わせた指導方法です。
身体に負担をかけず、楽しみながらスムーズな上達を目的としたITF(国際テニス連盟)が推奨するテニスプログラムです。

ボールの硬さ(軟らかい⇒硬い)
スポンジ⇒レッド⇒オレンジ⇒グリーン⇒イエロー(通常ボール)

ラケットの長さ(短い⇒長い)
21インチ⇒23インチ⇒25インチ⇒26インチ⇒27インチ(通常サイズ)





🟡ジュニアクラス構成🟡 ★★★各コース月4回のレギュラークラス制です。★★★

コース	学年	レベル	時間	説明
キッズ	年中～小学1年		50分	キッズ専用(21インチ)のラケットとスポンジボールを使います。この時期から始めることで体力の低下をふせぎ、視神経の発達も得られます。
リトル	小学生(初心者)	基礎	60分	レッドボールを使って各ショットを練習していきます。小さなコートで試合(ルール、マナー)等を覚えていきます。
	小学生	オレンジ	60分	オレンジボールを使い各ショットのスピード、コントロールの精度をあげます。小学生、学年制限なし。
ジュニア	小4～中高生	グリーン	60分	グリーンボールを使い通常サイズのコートになります。各ショットの安定、通常サイズコートで試合が出来る様にしていきます。
		初級	60分	イエローボールを使って各ショットの基本を練習していきます。通常サイズのコートで試合ができるように挑戦していきます。
		初中級	60分	イエローボールを使って各ショットの基本を練習していきます。また、各ショットの応用、動き(フットワーク)の練習もしていきます。
		中級	60分	各ショットの応用、動き(フットワーク)の練習をしていきます。試合の中での各ショットの使い方、戦術を身につけていきます。
TOPジュニア	小・中・高	選手 I	100分	勝つためのテクニック、戦術、動きのレベルアップを図ります。当スクール(印西校を含む)での複数受講または、部活動や他のスクール等との併用での受講が必須となります。※選手IIは選手Iを目指していくクラスです。
(コーチ認定)	選手 II	選手IIから選手Iへの振替受講は出来ません。選手Iから選手IIへの振替についてレベルでの差もありますコーチに相談の上振替受講して下さい。		

*学年はだいたいの目安です。能力によっては上位のクラスでの受講も可能です。

🟡ジュニアラケットについて

負担無くスムーズに上達する為に成長と上達に合わせてラケットを切り替えていきましょう。(標示はすべて税込み価格です。)

	税込定価	税込割引価格	
21インチ	¥6,050	¥4,530	YONEX
↓			
23インチ	¥7,150	¥5,360	YONEX
↓			
25インチ	¥14,850	¥11,130	YONEX
↓			
26インチ	¥15,400	¥11,550	YONEX

以降は大人と同じラケットになります。コーチと相談して決めましょう。