

日野校テニスタイムテーブル

2024年4月1日

TIME	火	水	木	金	TIME	土	TIME	日
					A	8:00 ~ 9:00 グリーン 福士	A	8:00 ~ 9:00 オレンジ 村橋
					B	9:05 ~ 10:05 オレンジ 福士	B	9:05 ~ 10:05 グリーン 村橋
A	10:10 ~ 11:30 中級 村橋	初中級 村橋	初中級 福士	初中級 村橋	C	10:10 ~ 11:30 中級 福士	C	10:10 ~ 11:30 学生 福士
B	11:35 ~ 12:55 初中級 村橋	初級 村橋	中級 福士	初級 村橋	D	11:35 ~ 12:55 初中級 井上	D	11:35 ~ 12:35 オレンジ 福士
C	13:00 ~ 14:20 ショット① ショット② 村橋	初中級 福士	初級 福士	中級 福士	E	13:00 ~ 14:10 初級 福士	E	12:40 ~ 13:40 レッド 福士
D	14:25 ~ 15:45 キッズ 林	キッズ 福士	上級 福士		F	14:15 ~ 15:15 レッド 福士	F	13:45 ~ 14:55 初級 村橋
E	15:00 ~ 16:00 レッド 村橋	レッド 福士			G	15:20 ~ 16:20 オレンジ 福士	G	15:00 ~ 16:20 初中級 福士
F	サッカースクール				H	16:25 ~ 17:45 中級 村橋	H	16:25 ~ 17:45 中級 村橋
G					I	17:50 ~ 19:10 初中級 村橋		
H					J	19:15 ~ 20:35 学生 村橋		
I					K	20:40 ~ 22:00 上級 村橋		
J	21:25 ~ 22:45 上級 福士	中級 福士	初中級 福士					

※ 都合により、担当インストラクター
グレード設定の変更や、クラスが閉鎖
になる場合がございます。
予めご了承ください。



トムスポーツアカデミー (宮の森スポーツ倶楽部日野校)

テニススクール 受講料

2024/4/1

・一般クラス

テニスは、年齢や性別、場所など関係なく楽しめる生涯スポーツとしても有名です。
また、腕、腕、足腰、体幹など全身を使った運動のため、日ごろの運動不足解消にピッタリのスポーツです。
当スクールでは、初心者～上級者までレベルごとにクラス分けをしているので、
未経験の方でも安心してレッスンを受けられます。

クラス	対象	内容	料金 / 月 (税込)	時間	
初級	テニス初めての方 遊び程度で経験がある方	グラウンドストローク及びネットプレーの基本スイングと簡単に入れるサーブの打ち方を習得し、ダブルス形式の練習を通してルールやマナーを学びます。	平日A～D	10,450円	70分
			平日 J・土日	11,000円	
初中級	ゆっくりとなら ラリーができる方	基本6ストロークのボールコントロールを習得し、基本的なダブルス形式の練習を実践します。	平日A～D	12,650円	80分
中級	ラリー中にある程度の コントロールが出来る方	ボールコントロールの基本をテーマに基本的・応用的なダブルス形式の練習を実践します。	平日 J・土日	13,750円	
上級	様々なコントロール を身に付けている方	ボールコントロールをテーマに様々な戦術の練習からポジショニングを学び、技術を深めます。			
学生	中学生・高校生	基本的なシングルス・ダブルス戦術の練習を実践します。	木曜日 土曜日J 日曜日C	11,000円	80分
ショット	各ショットの練習がしたい方	①のレッスンは、ストロークをテーマに技術練習をします。 ②のレッスンは、ボレーとサーブをテーマに技術練習をします。	火曜日C	8,800円	40分

※6ストロークとは・・・→フォアハンドストローク・バックハンドストローク・フォアボレー・バックボレー・スマッシュ・サーブ

・Jrクラス

テニスは「打つ・走る・投げる・跳ぶ」と運動神経に刺激を与え、「バランス感覚」も養われる最高のスポーツです。
4歳～中学生を対象に、テニスの基本・楽しさ・マナー・ルール・上達する楽しさや喜びを持てるレッスンを行います。
当ジュニアクラスでは、世界基準（国際テニス連盟PLAY&STAY）プログラムの導入により年齢・体格に合わせた適切な道具（ラケット・ボール・コート）を使うことで、スムーズにテニスの面白さを味わえるよう取り組んでいます。

クラス	対象	内容	振替クラス	料金/月(税込)	時間
キッズ	4才～6才	幼い頃からボールに慣れ、礼儀や集団行動を学び、お友達と協力しながら楽しく練習するクラスです。	キッズ	5,555円	40分
レッド	小1～中学生	テニスというスポーツを知り、基本的な打ち方、ゲームを学ぶクラスです。	レギュラークラス (同対象年齢、 同グレード以下)	7,205円	60分
オレンジ	小1～中学生	テニスの打ち方を理解し、簡単な戦術を使い、ゲームを学ぶクラスです。			
グリーン	小1～中学生	テニスの打ち方を理解し、応用戦術を使い、ゲームを学ぶクラスです。			

入会時に必要なもの

- 月会費2か月分 ○キャッシュカード ○事務手数料5,500円(税込)
- 写真1枚(2.5cm×3cm) ※Jrクラスのみ必要 ○身分証明書(保険証・運転免許証等)
- スポーツ保険/ジュニア930円(税込) 高校生以上1,980円(税込) ※高校生以上は任意となります。