

日野校テニスタイムテーブル

2023年5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 <small>11:35 〜 12:45</small>	中級 福士	初級 村橋 <small>11:35 〜 12:45</small>	D 11:35 〜 12:55	初中級 村橋	D 11:35 〜 12:35	オレンジ 福士
C 13:00 〜 14:20		中級 村橋	初級 福士 <small>13:00 〜 14:10</small>	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 福士 <small>14:25 〜 15:05</small>	キッズ 福士 <small>14:15 〜 14:55</small>	上級 福士	F 14:15 〜 15:15	レッド 村橋	F 13:45 〜 14:55	初級 村橋
E 15:00 〜 16:00	オレンジ 村橋 <small>15:00 〜 16:00</small>	レッド 福士 <small>15:10 〜 16:10</small>	サッカースクール		G 15:20 〜 16:20	オレンジ 福士	G 15:00 〜 16:20	初中級 福士
F					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 20:00 〜 21:20		中級 福士	学生 福士	初級 福士 <small>20:00 〜 21:10</small>	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)

〒191-0062 東京都日野市多摩平3-1-1

TEL.042-582-1061

MAIL:hino@hoosiers.co.jp

テニススクール 受講料

・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、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	テニスが初めての方 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

※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。