

# 2024年11月度 クラブ会員テニスプログラムスケジュール

ナイター…■ 無料…■ 有料…■ (A)…フリープログラムか単発プログラムの場合 (B)…継続プログラム 10/22現在

	時間	プログラム	レギュラー料金	単発料金	コーチ	レベル	定員	空き状況	コート
月	11:30~12:30	(A)練習会	¥0	¥0	谷	フリー	8名	—	12
	11:30~13:00	(A)ソーシャルテニス1.5h	—	¥1,660	西垣	フリー	8名	—	7
火	13:30~14:30	(A/B)ピラティスプログラム(女性限定)	¥1,680	¥2,210	笠原	フリー	4名	3名	フィットネスルーム
	14:00~16:00	(B)西垣道場(ベテランJOPシングルス)2h	¥4,650	¥5,400	西垣	ベテランJOP登録 されている方	6名	4名	7
	15:00~16:00	(A/B)ピラティスプログラム(女性限定)	¥1,680	¥2,210	笠原	フリー	4名	3名	フィットネスルーム
水	10:00~11:00	(A/B)S・D練習会	¥2,210	¥2,790	本山	コーチのレベル判定に より要請可	4名	2名	13
	11:00~12:00	(A/B)ショット強化	¥2,210	¥2,790	本山	中級以上	4名	満員	12
	12:00~13:00	(A)練習会	¥0	¥0	本山	フリー	8名	—	12
	13:00~14:00	(A)体幹トレーニング テニス8	—	¥550	吉住	フリー	6名	—	フィットネスルーム
木	10:00~11:00	(A/B)ベテランシングルス	¥2,210	¥2,790	戸田	フリー	4名	1名	13
	13:00~14:00	(A)フットワーク強化	—	¥1,110	谷	フリー	6名	—	11
	15:00~16:00	(A/B)ワンショット強化	¥2,210	¥2,790	山下	フリー	3名	満員	9
	15:30~17:00	(B)西垣道場(ソーシャル編) 1.5h	¥3,490	¥4,050	西垣	コーチのレベル判定に より要請可	6名	4名	13
金	9:20~9:50	(A)スマイルストレッチ	—	¥0	谷	フリー	4名	—	フィットネスルーム
	10:00~11:00	(A)練習会	¥0	¥0	坂井	フリー	8名	—	12
	10:00~11:00	(A/B)ベテランシングルス	¥2,210	¥2,790	戸田	フリー	4名	—	13
	10:50~11:20	(A)スマイルストレッチ(隔週)	—	¥0	谷	フリー	4名	—	フィットネスルーム
	11:00~12:00	(A)Social Tennis Program	—	¥1,110	戸田	フリー	6名	—	13
	11:45~12:45	(A)からだメンテナンス(隔週)	—	¥1,110	笠原	フリー	4名	—	フィットネスルーム
	13:15~13:45	(A)体幹トレーニング テニス8(隔週)	—	¥550	谷	フリー	4名	—	フィットネスルーム
	14:30~15:30	(A)はじめてピラティス(隔週)	—	¥1,680	笠原	フリー	4名	—	フィットネスルーム
土	11:00~12:00	(A)練習会	¥0	¥0	三島	フリー	8名	—	12
	14:00~15:00	(A)ソーシャルテニス	—	¥1,110	山下	フリー	6名	—	12
日	13:00~13:30	(A)体幹トレーニング テニス8	—	¥550	谷	フリー	6名	—	フィットネスルーム
	13:45~14:15	(A)スマイルストレッチ	—	¥0	谷	フリー	4名	—	フィットネスルーム
	14:00~15:00	(A/B)シングルス練習会	¥2,210	¥2,790	三島	フリー	4名	満員	12

## ●お申込み●

- A、「フリープログラム」及び「単発プログラム」：プログラム開催日の2週間前から開催直前まで受付  
B、「継続プログラム」：新規はスタート希望月の前月16日より受付  
※月の途中からの受講はできません。

「継続プログラム」を月の途中より受講される場合は単発扱いとさせていただきます。

## ●無料プログラム、ワンショット強化のプレー時間●

お申込みが、一人の場合：30分/二人：45分/三人：60分

## ●欠席●

プログラム開講2時間前迄にご連絡下さい。

「有料P」の私用欠席はプログラム開講2時間前迄にご連絡をいただいた場合のみ下記の枠内で可能です。

1ヶ月の開講予定回数が4回までの時/内1回・5回の時/内2回  
※私用欠席枠外の欠席(2時間前を過ぎた欠席連絡、無断欠席)は料金が発生致しますのでご了承下さい。

## ●退講●

「自動継続型有料P」：退講希望月の前月15日までにフロントにてお手続きをお願いいたします。

《継続プログラム》は退講連絡を頂かない限り自動継続となります。