

しあわせの村 ミズノテニススクール スケジュール表

2023年5期より

| | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | | 土 | | 日 | |
|---|-------------|---------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|-------------|---------------------|---------------------|-------------|--------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|
| 1 | 9:30~11:00 | 3 A (初中級) | 4 A (中級) | S (障がい者) | 2 A (初級) | 6 A (上級) | 1A(初心) ~10:30 | 3 A (初中級) | 2 A (初級) | K (高齢者) | | 9:00~10:30 | 4 A (中級) | なかよし キッズ・ジュニア ~10:00 | 3 A (初中級) | 4 A (中級) |
| 2 | 11:10~12:40 | 4 A (中級) | | 3 A (初中級) | 4 A (中級) | 3 A (初中級) | 2 A (初級) | 6 A (上級) | 4 A (中級) | 1A(初心) ~12:10 | 3 A (初中級) | 10:40~12:10 | 2・3 A (初級・初中級) | 1A(初心) 10:10~ 11:10 | 4 A (中級) | 6 A (上級) |
| 3 | 12:50~14:20 | K (高齢者) | | 1A(初心) ~13:50 | 6 A (上級) | K (高齢者) | | K (高齢者) | | K (高齢者) | | 12:20~13:50 | S (障がい者) | テーマ別レッスン 11:10~ 12:10 | 1A(初心) ~13:20 | 6 A (上級) |
| 4 | 14:30~16:00 | サークル 14:30~15:30 | | | | 6 A (上級) | | | | サークル 14:30~15:30 | | 14:30~15:30 | J 1 | J 2 | J 1 | J 2 |
| 5 | 16:40~18:00 | J 2 ~17:40 | | J 2 ~17:40 | J 1 ~17:40 | J 1 ~17:40 | | | | J 3 | 能力開発 16:30~17:30 | 15:30~17:00 | J 3 15:30~16:50 | J r | 2 A (初級) | J 3 15:30~16:50 |
| 6 | 18:00~20:00 | 選手A・B | | 選手A・B | J r ~19:30 | 選手A | 選手B | | | 選手A | 選手B | 17:00~19:00 | 選手A | 選手B | J r ~18:30 | |
| 7 | 19:30~21:00 | | | | | | | | | | | 19:30~21:00 | 3 A (初中級) | | | |

テニススクール料金

※複数受講は割引があります

| 8回コース | 1期料金 | 時間 |
|---------|---------|-----|
| 平日 | 15,000円 | 90分 |
| 平日高齢者 | 9,500円 | 90分 |
| 障がい者 | 3,000円 | 90分 |
| 土・日曜日 | 19,000円 | 90分 |
| 土曜日ナイター | 20,000円 | 90分 |

| コース | 1ヶ月料金 | 時間 |
|----------|--------|-----|
| サークル(8回) | 8,800円 | 60分 |

| コース | 1期料金 | 時間 | 備考 |
|-------------|-------|---------|-----|
| 1 A (初心) | 平日週3回 | 15,000円 | 60分 |
| | 土日週2回 | 15,000円 | 60分 |
| | 全日週5回 | 22,000円 | 60分 |

| 週1回コース | 1期(8回)料金 | 時間 | 追加チケット(11回) |
|---------|----------|-----|-------------|
| J 1~J 2 | 8,500円 | 60分 | 6,500円 |
| J 3 | 11,400円 | 80分 | 9,000円 |
| J r | 12,700円 | 90分 | 10,600円 |

| 各週1回コース | 1期(4回)料金 | 時間 | 備考 |
|--------------|----------|-----|---------------------------|
| なかよしキッズ・ジュニア | 8,800円 | 60分 | 親子でのレッスン キッズ・ジュニアを隔週開催 |

| 週2回コース | 1期(16回)料金 | 時間 | 追加チケット(11回) |
|------------|-----------|------|-------------|
| 選手A・B(選抜制) | 28,000円 | 120分 | 15,800円 |

※途中入会も受け付けておりますので、お問い合わせ下さい。

※但し、K(高齢者)・S(障がい者)クラスの募集は各期の始まり月の前月(3、5、7、9、11、1月)の10日を締め切りとし、定員を超えると抽選となります。

※障がい者クラスは車イスの方には対応しておりませんのでご了承下さい。

しあわせの村 ミズノテニススクール5つの特徴

① 経験豊富なコーチングスタッフ



② 緑いっぱいの自然環境でテニスを楽しめる



③ 全コート16面 (レッスンコートは2面)



④ 壁打ちコートで自由に練習



⑤ いろいろ選べるプログラム

下記クラス以外のプログラムもあります。



ジュニアクラス



ジュニア選手コース



一般クラス



高齢者クラス

クラス編成

一般クラス



| クラス名 | 対象 | 定員 | 時間 |
|----------|-------------------|-----|-----|
| 1A(はじめて) | はじめて又は経験の浅い方 | 10名 | 60分 |
| 2A(初級) | サービス・簡単なラリーが出来る方 | 10名 | 90分 |
| 3A(初中級) | 雁行陣でゲームが出来る方 | 10名 | 90分 |
| 4A(中級) | 平行陣でゲームが出来る方 | 10名 | 90分 |
| 6A(上級) | 戦略・戦術を考えてテニスができる方 | 10名 | 90分 |
| K(高齢者) | 65歳以上の方 | 15名 | 90分 |
| S(障がい者) | 障がい者手帳をお持ちの方 | 10名 | 90分 |

ジュニアクラス



※各コース使用ボールは、主に使用しますが他のボールを使用することもあります。

| クラス名 | 対象 | 使用ボール | 定員 | 時間 |
|-------|---------------|-------|----|------|
| J1 | 年中～小学2年生 | レッド | 8名 | 60分 |
| J2 | 小学2～4年生 | オレンジ | 8名 | 60分 |
| J3 | 小学4～6年生 | グリーン | 8名 | 80分 |
| Jr | 小学4～中学3年生 | ノーマル | 8名 | 90分 |
| 選手A・B | 選抜制(コーチのチェック) | ノーマル | 8名 | 120分 |



ミズノジュニアテニススクール内容

主に、エンジョイテニスコース(育成)は、国際テニス連盟が提唱しているPLAY&STAYを元にレッスンを行っています。

特徴



子どもたちの発育に合わせた、コート・ボール・ラケットで練習することで、簡単にテニスの打合いや・試合がしやすくなるので、テニスが楽しくなるプログラムです。

※ノーマルボールに比べて、打合いが簡単・ゲームの駆け引きを覚えることができる・怪我をしにくい。

PLAY & STAYには、3つのステージがあり、年齢や発育・発達、技術の上達度に応じて、

●J1レッド → ●J2オレンジ → ●J3グリーン → ●Jrノーマル と、ステージをステップアップしていきます。

エンジョイ テニスコース(育成)



目的: 基礎運動能力・技術向上と集団行動におけるマナーと態度。

選手コース



目的: 試合に勝つことを目的とした練習。

※選手コースを希望される方は、コーチにご相談ください。

J1

対象: 年中～小学2年生



J2

対象: 小学2～小学4年生

コーチによるレベルチェックがあります。

J3

対象: 小学4年～6年生

コーチによるレベルチェックがあります。

Jr

対象: 小学4年～中学3年生

選手B

対象: 選抜制



選手A

対象: 選抜制



クラス別用具の違い(ボール・ラケット・コート)

J1クラス ステージレッド

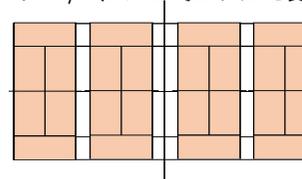
- ボールの飛び
ノーマル(イエロー)ボールの75%減
- ボールの大きさ
ノーマル(イエロー)ボールより一回り大きい7cm~8cm



- ラケットサイズの目安
21~23インチ(子どもの身長によって差あり)
1インチ(2.54cm) 23インチ=58.42cm



- コートの大きさ
通常コートの1/4(レッスン時はサイズを変更して行います。)



J2クラス ステージオレンジ

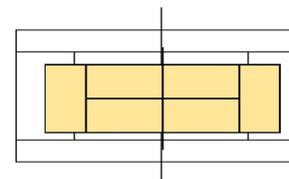
- ボールの飛び
ノーマル(イエロー)ボールの50%減
- ボールの大きさ
ノーマル(イエロー)ボールと同じ6.54cm~6.86cm



- ラケットサイズの目安
23~25インチ(子どもの身長によって差あり)
1インチ(2.54cm) 25インチ=60.96cm



- コートの大きさ
通常コートの3/4(レッスン時はサイズを変更して行います。)



J3クラス ステージグリーン

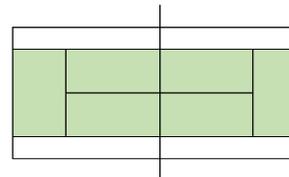
- ボールの飛び
ノーマル(イエロー)ボールの25%減
- ボールの大きさ
ノーマル(イエロー)ボールと同じ6.54cm~6.86cm



- ラケットサイズの目安
25~26インチ(子どもの身長によって差あり)
1インチ(2.54cm) 26インチ=63.5cm



- コートの大きさ
通常コートと同じ(8.23m×23.77m)



Jrクラス ステージイエロー

- ボールの飛び
ノーマル(イエロー)ボールの25%減
- ボールの大きさ
平らで硬い表面に254 cmの高さから落下させる場合、135cmを超え
超え147cm未満の弾みの高さを持っている必要があります。



- ラケットサイズの目安
27インチ(子どもの身長によって差あり)
1インチ(2.54cm) 27インチ=68.58cm



- コートの大きさ
通常コートと同じ(8.23m×23.77m)

