

【2023年11月期 11/01~11/30】 アッセンブル大宮 スクールスケジュール

| コート | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | コート | 土 | | 日 | |
|-------------|------------|---|-----------|---|-----|------------|------------|---|---|---|-------------|-----------------------|---|-----------------------|--|
| | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | | A | B | | |
| 09:00-10:20 | | | 初心者 伊藤 | | 休館日 | レッスン 休講 | レッスン 休講 | | | | 09:00-10:20 | ジュニアA 小林 | | 初中級 小林 | |
| 10:30-11:50 | | | 初級 伊藤 | | | | | | | | 10:30-11:50 | 初級 小林 | | 初級 小林 | |
| 12:00-13:00 | | | | | | | | | | | 12:00-13:00 | 体験レッスン 12:00-13:00 | | 体験レッスン 12:00-13:00 | |
| 17:30-18:50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:15-20:35 | 初級 小野塚 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00-21:20 | | | 初級 田中 | | | | | | | | | | | | |
| 20:40-22:00 | 初中級 小野塚 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

《クラス紹介》

| クラス | 対象 | クラスの特徴 |
|--------|---|---|
| 体験レッスン | パデルが初めての方 | パデルが初めての方はこちらから！パデルの楽しさ・魅力を精一杯お伝えします！一緒にパデルを楽しみましょう！ |
| 初心者 | ラケットスポーツ未経験の方 基礎からゆっくり教わりたい方 | ラリーの安定を目指し、パデルの基本ショットを練習します。ラケット・ボール・カベに慣れましょう！ルールをレクチャーしながら試合にもチャレンジします。 |
| 初級 | ラリーができる方 テニス初中級以上の方 | 壁を使ったストレートラリーの安定を目指し、レボテ・ネットプレーを中心に練習します。試合のポジションや配球もレクチャーいたします。 |
| 初中級 | 壁を使ったストレートラリーが安定してきた方 テニス中級以上で速いペースでラリーができる方 | 壁を使ったクロスラリーをベースにダブル・ネットプレーを練習します。各ショットの精度向上が目標です。 |
| ジュニアC | 小学校低学年対象 | パデルの各ショットを練習し、運動能力向上を目指します。ラケット・ボール・カベに慣れましょう！楽しくゲームをしながらルールもレクチャーします。 |
| ジュニアB | 小学校高学年～中学生対象（初級） | パデルコート全体で試合ができるよう目指します。まずはミニコートでルールやショットを覚えながらパデルを楽しく練習します。 |
| ジュニアA | 小学校高学年～中学生対象（中級） | フルサイズコートでの練習を中心に行います。試合に勝てるように各ショットの精度向上を目指します。 |

《準備中》

| | | |
|-----|-------------|---|
| 中級 | - | - |
| 中上級 | - | - |
| 上級 | - | - |
| キッズ | 幼稚園年中～幼稚園年長 | ラケット・ボール・カベを使い、基本運動能力(走る・回る・投げる・避ける・跳ぶ)の向上を目指します。パデルを楽しみましょう！ |