

| 平日 | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | |
|----|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C |
| 1 | 9:30 コート はつらつ | 9:30 コート はつらつ | 9:30 コート レンタル | 9:30 コート 葉子 | 9:30 コート 三好 | 9:30 コート 大塚 | 9:30 コート 葉子 | 9:30 コート 三好 | 9:30 コート 山口 | 9:30 コート 十川 | 9:30 コート 小川 | 9:30 コート 多田 | 9:30 コート 山口 | 9:30 コート 大塚 | 9:30 コート 十川 |
| 2 | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル | 11:00 レンタル |
| 3 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 | 12:25 90分 |
| 4 | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル | 14:00 レンタル |
| 5 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 | 15:25 90分 |
| 6 | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル | 16:40 レンタル |
| 7 | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル | 17:40 レンタル |
| 8 | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル | 18:40 レンタル |
| 9 | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル | 20:10 レンタル |
| 10 | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル | 21:40 レンタル |

| 土日 | 土曜日 | | | 日曜日 | | |
|----|------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | A | B | C | A | B | C |
| 1 | 8:00 コート 山本 | 8:00 コート 葉子 | 8:00 コート 日誌 | 8:00 コート 山本 | 8:00 コート 日誌 | 8:00 コート 岩崎 |
| 2 | 9:00 コート 山本 | 9:00 コート 葉子 | 9:00 コート 日誌 | 9:00 コート 山本 | 9:00 コート 日誌 | 9:00 コート 岩崎 |
| 3 | 10:30 コート ピクトリーノ | 10:30 コート 多田 | 10:30 コート 葉子 | 10:30 コート 葉子 | 10:30 コート リカルド | 10:30 コート 日誌 |
| 4 | 12:00 コート ピクトリーノ | 12:00 コート 球出し マシン 山本 | 12:00 コート 多田 | 12:00 コート リカルド | 12:00 コート 山本 | 12:00 コート 岩崎 |
| 5 | 13:30 コート 多田 | 13:30 コート ピクトリーノ | 13:30 コート 日誌 | 13:30 コート 岩崎 | 13:30 コート リカルド | 13:30 コート 葉子 |
| 6 | 15:00 コート 山本 | 15:00 コート 葉子 | 15:00 コート 日誌 | 15:00 コート 日誌 | 15:00 コート 山本 | 15:00 コート 葉子 |
| 7 | 16:00 コート 山本 | 16:00 コート 多田 | 16:00 コート 日誌 | 16:00 コート リカルド | 16:00 コート 岩崎 | 16:00 コート 日誌 |
| 8 | 17:00 コート 山本 | 17:00 コート 葉子 | 17:00 コート 日誌 | 17:00 コート レンタル | 17:00 コート リカルド | 17:00 コート 葉子 |
| 9 | 18:00 コート 原田 | 18:00 コート 葉子 | 18:00 コート ピクトリーノ | 18:00 コート レンタル | 18:00 コート リカルド | 18:00 コート 葉子 |
| 10 | 19:30 コート 多田 | 19:30 コート ピクトリーノ | 19:30 コート 原田 | 19:30 コート レンタル | 19:30 コート レンタル | 19:30 コート レンタル |
| 11 | 21:00 コート 多田 | 21:00 コート ピクトリーノ | 21:00 コート 90分 | 21:00 コート レンタル | 21:00 コート レンタル | 21:00 コート レンタル |

■運動強度の目安・目標

| 一般クラス | 一般 | 対象 レッスン内容と運動強度の目標 |
|-----------|---|--|
| | 初めて (R1) | はじめてラケットを握る方、基本から丁寧に楽しくレッスンします。 歩数計で4500歩目指します。 |
| 初級 (R2) | お客様同士でラリー（打ち合い）が楽しめ、色んなショットをレッスン。 歩数計で5000歩目指します。 | |
| 初中級 (R3) | ストローク・ボレー・サーブが、安定して打てることを目指します。 歩数計で6000歩目指します。 | |
| 中上級 (R4) | ストローク・ボレー・サーブが、安定して、ゲームを楽しむことを目指しましょう。 歩数計で7000歩目指します。 | |
| プレミアクラス | 65歳以上の方で、今まで運動経験のない方でも安心です。健康促進クラス 歩数計で5000歩目指します。 | |
| 球出しマシンクラス | 球出しマシンをつかって、フォームチェックをしながらレッスンをします。 | |

■ソルトインドアテニススクール クラス表 (2023年 4月～) ※急遽変更になる場合があります。

| J R プ ロ グ ラ ム | ジュニア | 対象 レッスン内容と運動強度の目標 |
|---------------------------------|--|---|
| | キッズ | 年中・年長のお子様を対象です。運動能力向上 (レッドボール) 歩数計で3000歩目指します。 |
| ジュニア1 | 小学校1年生・2年生のお子様を対象です。(レッドボール) 歩数計で3500歩目指します。 | |
| ジュニア2 | 小学校3年生・4年生のお子様を対象です。(グリーンボール) 歩数計で4000歩目指します。 | |
| ジュニア3 | 小学校5年生・6年生のお子様を対象です。(ノーマルボール) 歩数計で5000歩目指します。 | |
| 中学生初心者 | 中学生・高校生で、はじめてラケットを握る方、テニスの基本技術。 歩数計で5000歩目指します。 | |
| 中学生 トーナメント | 中学生・高校生で、試合に出ている方で練習量を増やして反復練習。 歩数計で8000歩目指します。 | |