

平日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート	Aコート	Bコート	Cコート
1	9:30～10:55 はつらつ	はつらつ	レンタル 90分	初中級	はじめて	初級	中上級	はじめて	初中級	中上級	はじめて	初級	中上級	初級	初中級
2	11:00～12:25 レンタル 90分	レンタル 90分	レンタル 90分	初中級	はじめて	初級	初中級	はじめて	初級	中上級	はじめて	初級	初中級	はじめて	初級
3	12:30～13:55 レンタル 90分	レンタル 90分	レンタル 90分	レンタル 90分	レンタル 90分										
4	14:00～15:30 レディース	レンタル 90分	レンタル 90分	レディース	超はじめて	プレミア	レディース	超はじめて	プレミア	初中級	はじめて	テーマ別 ～14:55	はじめて	超はじめて	プレミア
5	15:40～16:35 レンタル 60分	レンタル 60分	15:00～	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分									
6	16:40～17:35 レンタル 60分	レンタル 60分	キッズ	ジュニア3	ジュニア2	ジュニア1	ジュニア2	ジュニア1	キッズ	ジュニア3	ジュニア2	ジュニア1	ジュニア2	ジュニア1	キッズ
7	17:40～18:35 ジュニア3	レンタル 60分	ジュニア1	ジュニア4	ジュニア2	ジュニア1	ジュニア3	ジュニア2	ジュニア1	ジュニア4	ジュニア3	キッズ	ジュニア3	ジュニア2	ジュニア1
8	18:40～20:05 中高T	超はじめて	中高	初中級	はじめて	初級	中上級	はじめて	初級	初級	中高	はじめて	初中級	超はじめて	はじめて
9	20:10～21:35 初中級	はじめて	初級	中上級	初級	初中級	中上級	超はじめて	初中級	初中級	はじめて	初級	中上級	はじめて	初級
10	21:40～23:05			ゲームクラス		初中級	レンタル 90分	初級	初中級				中上級	初級	初中級

土日	土曜日				日曜日		
	Aコート	Bコート	Cコート		Aコート	Bコート	Cコート
1	8:00～8:55 ジュニア3	ジュニア2	ジュニア1	8:00～8:55 ジュニア3	ジュニア2	ジュニア1	
2	9:00～10:25 初中級	はじめて	初級	9:00～10:25 初中級	はじめて	中上級	
3	10:30～11:55 中上級	初級	初中級	10:30～11:55 初中級	はじめて	初級	
4	12:00～13:25 超はじめて	球出し マシーン	初中級	12:00～13:25 初中・中上級		はじめて	
5	13:30～14:55 中上級	はじめて	初級	13:30～14:55 中上級	はじめて	初級	
6	15:00～15:55 ジュニア2	ジュニア1	キッズ	15:00～15:55 ジュニア2	ジュニア1	キッズ	
7	16:00～16:55 ジュニア3	ジュニア2	ジュニア1	16:00～16:55 ジュニア4	ジュニア3	レンタル 60分	
8	17:00～17:55 ジュニア4	ジュニア3	ジュニア2	17:00～17:55 ジュニア4	ジュニア3	ジュニア2	
9	18:00～19:25 中高	はじめて	初級	18:00～19:25 レンタル 90分	はじめて	初級	
10	19:30～20:55 初中級	はじめて	初級	19:30～20:55			
11	21:00～22:25 中上級	はじめて	レンタル 90分				

■運動強度の目安・目標		
一般クラス	一般	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	60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。
	球出しマシニングラス	球出しマシーンをつかって、フォームチェックしながらレッスンをします。

ジュニアプログラム	ジュニア	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。
	ジュニア4	小学校6年生～中学3年生のお子様を対象です。(ノーマルボール) 歩数計で6000歩目指します。
	中高生クラス	中学生・高校生で、運動不足解消クラス、テニスの基本技術。歩数計で7000歩目指します。

欠席連絡・振替予約は便利なソルト予約システムをご利用ください。

ソルトテニス予約システム
インターネットで簡単予約!



ソルトインドアテニススクール多肥
TEL 087-813-8108
FREE 0120-332275