

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 レンタル 90分	9:30～ 10:55 レンタル 90分	9:30～ 10:55 レンタル 90分	初中	はじめて	初級	中上級	はじめて	初級	中上級	はじめて	初級	中上級	はじめて	初級	
2	11:00～ 12:25 レンタル 90分	11:00～ 12:25 レンタル 90分	11:00～ 12:25 レンタル 90分	初中	はじめて	初級	初中	はじめて	初級	中上級	はじめて	初級	初中	はじめて	初級	
3	12:30～ 13:55 レンタル 90分	12:30～ 13:55 レンタル 90分	12:30～ 13:55 レンタル 90分	レンタル 90分	特別クラス			レンタル 90分	レンタル 90分	レンタル 90分	はじめて	特別クラス		レンタル 90分	レンタル 90分	レンタル 90分
4	14:00～ 15:30 レンタル 90分	14:00～ 15:30 レンタル 90分	14:00～ 15:30 レンタル 90分	レンタル 90分	はじめて	プレミア	レンタル 90分	はじめて	プレミア	レンタル 90分	レンタル 90分	弱点克服	レンタル 90分	はじめて	プレミア	
5	15:40～ 16:35 レンタル 60分	15:40～ 16:35 レンタル 60分	キッズ	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	レンタル 60分	
6	16:40～ 17:35	ジュニア2	ジュニア1	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	ジュニア2	ジュニア3	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3	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	
8	18:40～ 20:05	中高生初	中高T	初中	はじめて	初級	中上級	はじめて	初級	中高生T	中高初	初中	はじめて	初級		
9	20:10～ 21:35	中高生T		中上級	初級	初中	初中	はじめて	初級	初中	はじめて	初級	中上級	はじめて	初級	
10	21:40～ 23:05	ハードクラス			初中	中上級	はじめて	初級					中上級	初級	初中	

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	はじめて	初級	9:00～ 10:25 初中	はじめて	中上級	
3	10:30～ 11:55 中上級	初級	初中	10:30～ 11:55 初中	はじめて	初級	
4	12:00～ 13:25 中上級	初級	球出し マシン	12:00～ 13:25 中上級	はじめて	初級	
5	13:30～ 14:55 中上級	はじめて	初級	13:30～ 14:55 初中	はじめて	初級	
6	15:00～ 15:55 レンタル 60分	ジュニア1	キッズ	15:00～ 15:55 レンタル 60分	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3	ジュニア2	ジュニア1	
8	17:00～ 17:55 ジュニア3	ジュニア2	ジュニア1	17:00～ 17:55 ジュニア3	ジュニア2	ジュニア1	
9	18:00～ 19:25 中高生T	中高初		18:00～ 19:25 中高生T	はじめて	初級	
10	19:30～ 20:55 初中	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	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。	

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。
中高生初心者	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。	
中高生トーナメント	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。	

■ソルトインドアテニススクール クラス表（2019年 5月～） ※急遽変更になる場合があります。

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