

# SELFISH Jr.テニス 時間割表

2024.9～

曜日	火	水	木	金	土	日
クラス	パーソナルレッスン 【16:00～19:00】(予約制) コート60・スタジオ30		パーソナルレッスン 【16:00～19:00】(予約制) コート60・スタジオ30		Jr.教室 8:00～9:00	⑤フォームレッスン 10:00～11:00
					Jr.トーナメント 8:00～10:00	⑤体幹トレーニング 11:00～12:00
					パーソナルレッスン 【10:00～17:00】(予約制) コート60・スタジオ30	(⑤フォームレッスン) 12:00～13:00 パーソナルレッスン 【12:00～17:00】(予約制) コート60・スタジオ30

## クラス概要

クラス	Jr.教室	Jr.トーナメント	コート60	スタジオ30	⑤フォームレッスン	⑤体幹トレーニング
	初心者～ (小2～中1)	競技者(小3～中3)	パーソナルレッスン【予約制】		少人数スタジオレッスン	
内容	基本的な身体の使い方を、テニスを通じて楽しみながら習得していく。ボールを打つことの楽しさの中で心身を育成します。	オンコートレッスン1Hと室内スタジオトレーニング。テニスに必要な身体の使い方と戦術指導が中心のレッスン。	コーチと1対1によるトータルレッスン。事前予約制。1回10,000円。Jr.トーナメントはレッスン3回分。Jr.教室はレッスン6回分。	コーチと1対1によるフォーム作り主体の室内レッスン。事前予約制。1回3,000円。Jr.トーナメントはレッスン1回分。Jr.教室はレッスン2回分。	少人数によるフォーム作りとバランストレーニングの室内レッスン。Jr.トーナメントは⑤体幹とセットでレッスン1回分。Jr.教室はレッスン1回分。	テニスに必要な体幹部分を中心としたトレーニングメニューをサーキット方式で行います。Jr.トーナメントのみ受講可能。
時間(分)	60分	120分	60分	30分	60分	60分
コート数	1～2	1～2	1	室内スタジオ	室内スタジオ	室内スタジオ
定員(名)	1面あたり8	1面あたり6	1～2	1	4	6

### 『より、SELFISHらしいJr.テニスへ』

『個』の目指すテニスの方向性に沿って、  
『個』の力を伸ばす指導環境を整え、  
『個』の成長を確実にサポートする。  
必要な指導を必要な分だけSELFISHが補えればと思っています。

受講数	月謝
Jr.教室	
月2回	3,000円
月4回	5,000円
Jr.トーナメント	
月2回	5,500円
月4回	10,000円
追加5回	12,000円
ゲスト料金	
J教室単発	1,500円
JT単発	3,000円
⑤単発	1,500円
J教室体験	500円

- \*基本の在籍クラスは土曜となります。月2回の方は受講希望日を前月末までにご連絡ください。
- \*レッスンを休む際は、お早めに連絡よろしくお願いたします。
- \*在籍クラス以外の受講には、事前の予約が必要です。
- \*振替分は在籍継続中は、4回まで翌月に持ち越し可能です。(月2回のメンバーは除く)
- \*追加分は在籍継続中は有効期限なしです。(退会の翌月まで有効)
- \*当日無断欠席は受講扱いと致します。予定確認の上、ご予約お願いたします。
- \*Jr.教室と⑤フォームの受講者が1人の場合、レッスン時間は30分になります。
- \*Jr.トーナメントの受講者が2人以下の場合、レッスンはオンコートのみになります。
- \*⑤体幹の受講者が2人以下の場合、レッスン時間は30分になります。
- \*日曜12:00～の⑤フォームは、10:00～の⑤フォームが満員時のみ開講します。
- \*パーソナルレッスンは希望日時をご予約下さい。コート及びコーチが確保でき次第予約確定です。
- \*Jr.教室の体験レッスンは1回のみとなります。