

# SELFISH Jr. 時間割表

2026.1～

曜日	火	水	木	金	土	日
クラス					Jr.テニスアカデミー 8:00～11:00	
	パーソナルレッスン 【16:00～17:30】(予約制) コート60・スタジオ45		パーソナルレッスン 【16:00～17:30】(予約制) コート60・スタジオ45		育成トレーニング 10:00～11:00	
	育成トレーニング 17:30～18:30		育成トレーニング 17:30～18:30		パーソナルレッスン 【11:00～17:00】(予約制) コート60・スタジオ45	

## クラス概要

クラス	Jr.テニスアカデミー	パーソナルレッスン		育成トレーニング
	プレーヤー(小3～中3)	コート60	スタジオ45	各種スポーツの選手対象
内容	オンコートレッスン2Hと室内スタジオトレーニング1H。 オンコートでは、テニスに必要な正しい身体の使い方とメンタルや戦術中心のレッスン。 スタジオでは体幹トレーニングを中心とした、将来の伸びしろを育成する内容。(トレーニング参照)	コーチと1対1によるレッスン。事前予約制。1回9,000円。アカデミー生はレッスン2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。単発は4,500円。アカデミー生はレッスン1回分。	テニスに限らず、各スポーツに共通する成長期に必要な体幹部分を中心としたトレーニング。 ストレッチも含めた、静的トレーニング・動的トレーニング・高出力トレーニングに分けたメニューをすべて行います。
時間(分)	180分	60分	45分	60分
コート数	1～2	1	室内スタジオ	室内スタジオ
定員(名)	1面あたり6	1	1	8

### 『より、SELFISHらしい育成スタイルへ』

『個』の目指す方向性に沿って、  
『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.テニストーナメント	
月3回	12,000円
月4回	15,000円
追加10h	12,000円
育成トレーニング	
月4回	5,000円
月8回	10,000円
追加5回	6,000円
ゲスト料金	
トーナ単発	4,500円
トレ単発	1,500円
体験	単発扱い

- \* アカデミーの在籍クラスは土曜となります。月3回の方は受講希望日を前月末までにご連絡ください。
- \* 育成トレーニングは在籍クラスを決め、休む時と在籍以外を受講時にご連絡ください。
- \* 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回分まで翌月に持ち越し可能です。
- \* 月の受講回数を超える場合は各種追加分をご購入下さい。(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。
- \* 受講者が1人の場合、レッスン時間は半分になります。
- \* 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。
- \* 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。