

网球日程安排表(2019年7月-2020年3月)

7月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3	4	5	6
44	44	44	44	44	44	44
7	8	9	10	11	12	13
44	44	44	44	44	44	44
14	15	16	17	18	19	20
44	44	44	44	44	44	夏短
21	22	23	24	25	26	27
夏短	夏短	夏短	夏短	夏短	夏短	夏短
28	29	30	31			
夏短	夏短	夏短	夏短			

8月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	3	3
				夏短	夏短	夏短
4	5	6	7	8	9	10
夏短	夏短	夏短	夏短	夏短	夏短	夏短
11	12	13	14	15	16	17
夏短	夏短	夏短	夏短	夏短	夏短	44
18	19	20	21	22	23	24
44	44	44	44	44	44	44
25	26	27	28	29	30	31
44	44	44	44	44	44	44

9月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
45	45	45	45	45	45	45
8	9	10	11	12	13	14
45	45	45	45	45	45	45
15	16	17	18	19	20	21
45	45	45	45	45	45	45
22	23	24	25	26	27	28
45	45	45	45	45	45	45
29	30					
45	45					

10月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
		休	休	休	休	休
6	7	8	9	10	11	12
休	休	45	45	45	45	45
13	14	15	16	17	18	19
45	45	45	45	45	45	45
20	21	22	23	24	25	26
45	45	45	45	45	45	45
27	28	29	30	31		
45	45	45	45	45		

11月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
					45	45
3	4	5	6	7	8	9
46	46	46	46	46	46	46
10	11	12	13	14	15	16
46	46	46	46	46	46	46
17	18	19	20	21	22	23
46	46	46	46	46	46	46
24	25	26	27	28	29	30
46	46	46	46	46	46	46

12月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
46	46	46	46	46	46	46
8	9	10	11	12	13	14
46	46	46	46	46	46	46
15	16	17	18	19	20	21
46	46	46	46	46	46	46
22	23	24	25	26	27	28
46	46	46	46	46	46	46
29	30	31				
休	休	休				

1月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
			休	休	休	休
5	6	7	8	9	10	11
47	47	47	47	47	47	47
12	13	14	15	16	17	18
47	47	47	47	47	47	47
19	20	21	22	23	24	25
47	47	47	47	47	休	休
26	27	28	29	30	31	
休	休	休	休	休	47	

2月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
						47
2	3	4	5	6	7	8
47	47	47	47	47	47	47
9	10	11	12	13	14	15
47	47	47	47	47	47	47
16	17	18	19	20	21	22
47	47	47	47	47	47	47
23	24	25	26	27	28	29
47	47	47	47	47	47	47

3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
47	47	47	47	47	47	47
8	9	10	11	12	13	14
48	48	48	48	48	48	48
15	16	17	18	19	20	21
春短	春短	春短	春短	春短	春短	春短
22	23	24	25	26	27	28
春短	春短	春短	春短	春短	春短	春短
29	30	31				
春短	春短	春短				

班级介绍

室外(仙霞网球中心·天辰网球俱乐部·仁恒河边花园·徐汇苑·香梅花园·中央公寓)

分类	班级名称	内容	时间	1期/8回	一周2次	1期/6回
青少年	K	从各种各样的运动中, 掌握最基本的运动能力(4岁-8岁)	60分	1060元	1860元	930元
	J1	掌握最基础的网球动作, 能够进行简单的对打	90分	1460元	2580元	1230元
	J2	在比赛形式的学习中掌握网球的各种打法, 向更高的水平挑战				
	J3	从基础开始, 练习各种活用的打法以及比赛的战术	120分	1900元	3372元	1560元
成人	A1	网球初学者。进行4-12个月的练习之后可以进行A2班学习	90分	1460元	2580元	1230元
	A2	以学习网球的底线技术为中心				
	A3	全面的学习网球的基本动作包括击球、截击、发球等				
	A4	扎实网球的各种打法, 提高综合水平, 学习比赛战略				

室内(千禧海鸥大酒店·中山公园·中山西路)

分类	班级名称	内容	时间	1期/8回	一周2次	1期/6回
成人	A1	网球初学者。进行4-12个月的练习之后可以进行A2班学习	90分	1700元	3060元	1420元
	A2	以学习网球的底线技术为中心				
	A3	全面的学习网球的基本动作包括击球、截击、发球等				
	A4	扎实网球的各种打法, 提高综合水平, 学习比赛战略				