

网球日程安排表(201810—201906)

10月

日	月	火	水	木	金	士
30	1	2	3	4	5	6
40	休	休	休	休	休	休
7	8	9	10	11	12	13
休	40	40	40	40	40	40
14	15	16	17	18	19	20
40	40	40	40	40	40	40
21	22	23	24	25	26	27
40	40	40	40	40	40	40
28	29	30	31			
40	40	40	40			

11月

日	月	火	水	木	金	士
				1	2	3
				40	40	40
4	5	6	7	8	9	10
40	40	40	40	40	40	40
11	12	13	14	15	16	17
41	41	41	41	41	41	41
18	19	20	21	22	23	24
41	41	41	41	41	41	41
25	26	27	28	29	30	
41	41	41	41	41	41	

12月

日	月	火	水	木	金	士
						1
						41
2	3	4	5	6	7	8
41	41	41	41	41	41	41
9	10	11	12	13	14	15
41	41	41	41	41	41	41
16	17	18	19	20	21	22
41	41	41	41	41	41	41
23	24	25	26	27	28	29
41	41	41	41	41	休	休

H31.1.1

日	月	火	水	木	金	士
30	31	1	2	3	4	5
休	休	休	休	休	41	41
6	7	8	9	10	11	12
41	41	41	41	41	41	41
13	14	15	16	17	18	19
42	42	42	42	42	42	42
20	21	22	23	24	25	26
42	42	42	42	42	42	42
27	28	29	30	31		
42	42	42	42	42		

2月

日	月	火	水	木	金	士
					1	2
					42	42
3	4	5	6	7	8	9
42	42	休	休	休	休	休
10	11	12	13	14	15	16
休	休	42	42	42	42	42
17	18	19	20	21	22	23
42	42	42	42	42	42	42
24	25	26	27	28		
42	42	42	42	42		

3月

日	月	火	水	木	金	士
					1	2
					42	42
3	4	5	6	7	8	9
42	42	42	42	42	42	42
10	11	12	13	14	15	16
42	42	42	42	春短	春短	春短
17	18	19	20	21	22	23
春短						
24	25	26	27	28	29	30
春短						

4月

日	月	火	水	木	金	士
31	1	2	3	4	5	6
春短						
7	8	9	10	11	12	13
春短	春短	春短	春短	42	42	42
14	15	16	17	18	19	20
43	43	43	43	43	43	43
21	22	23	24	25	26	27
43	43	43	43	43	43	43
28	29	30				
43	43	43				

5月

日	月	火	水	木	金	士
			1	2	3	4
			43	43	43	43
5	6	7	8	9	10	11
43	43	43	43	43	43	43
12	13	14	15	16	17	18
43	43	43	43	43	43	43
19	20	21	22	23	24	25
43	43	43	43	43	43	43
26	27	28	29	30	31	
43	43	43	43	43	43	

6月

日	月	火	水	木	金	士
						1
						43
2	3	4	5	6	7	8
43	43	43	43	43	43	43
9	10	11	12	13	14	15
44	44	44	44	44	44	44
16	17	18	19	20	21	22
44	44	44	44	44	44	44
23	24	25	26	27	28	29
44	44	44	44	44	44	44

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·香格里拉·中央公寓·东亚九博健身俱乐部）

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样打法，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				
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	扎实的网球的各样打法，提高综合水平，学习比赛战略				

室内（千禧海鹏大酒店·中山公园·中山西路·星河湾大酒店）

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	1620元	2868元	1350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	扎实的网球的各样打法，提高综合水平，学习比赛战略				