

# オールサムズ鎌ヶ谷 テニススクール週間スケジュール表 (2020年1月期より)

月	火	水	木	金	土	日			
9:30~10:30 さわやか 関	9:00~10:00 さわやか 磐長谷	9:20~10:20 さわやか 齋藤	こちらは 鎌ヶ谷 です!		9:30~10:40 ステップ 関	8:50~10:00 ステップ 齋藤	8:50~10:10 トゥモロー 齋藤		
10:00~11:00 フレッシュ 齋藤	10:10~11:30 トゥモロー 磐長谷	10:40~11:40 フレッシュ 齋藤			10:00~11:20 トゥモロー 泉	10:50~12:20 しごき隊 関 基本技術練 ~⑩練	11:00~12:20 PS隊 とも ⑨基礎練と 展開練	10:10~11:20 ステップ 大沼	12:20~13:20 フレッシュ 大沼
10:40~12:00 トゥモロー 関	11:10~12:20 ステップ 齋藤	10:20~11:30 ステップ 大沼	10:00~11:20 LBC 安藤 女子連⑩ クラス	10:50~12:20 しごき隊 関 基本技術練 ~⑩練	11:00~12:20 PS隊 とも ⑨基礎練と 展開練	12:20~13:20 フレッシュ 大沼	13:20~14:40 PS隊 齋藤 基本技術練 ~⑨練	13:30~15:00 SS隊 大沼 男子限定 ⑩強化練	
12:40~14:00 PS隊 齋藤 基本技術練 ~⑩練	13:30~15:00 LCD 安藤 女子連⑩ クラス	11:50~13:10 トゥモロー 齋藤	12:00~13:20 PS隊 大沼 ⑩展開練	11:30~13:00 しごき隊 泉 ⑩実戦練	13:00~14:30 SS隊 泉 がっつり ラリー練	12:20~13:40 トゥモロー 齋藤	12:40~13:40 フレッシュ 横川	14:40~16:10 しごき隊 泉 ⑩実戦練	15:00~16:10 ステップ 齋藤
15:30~16:40 ステップ 齋藤	担当コーチは 予告なく変更 になることも あります。	14:20~15:30 ステップ 大沼	13:20~14:40 PS隊 泉 ラリーでの 基本練習	15:30~16:40 ステップ 齋藤	14:30~15:50 PS隊 齋藤 基本技術練 ~⑩練	13:40~15:10 しごき隊 泉 男子限定 ⑩強化練	13:50~15:00 ステップ 横川	16:20~17:30 とことん 打ち込み練 齋藤	
19:40~21:00 PS隊 大沼 ⑨展開練		14:20~15:30 ステップ 大沼	19:40~21:00 トゥモロー 齋藤	19:50~21:00 ステップ 齋藤	16:10~17:30 PS隊 磐長谷 フットワーク・ リストワーク 基礎練	16:00~17:30 しごき隊 泉 ⑨パターン練 ~実戦練	15:50~17:20 SS隊 横川 オール ラウンダーを 目指す⑨練		



# オールサムズ船橋 テニススクール週間スケジュール表 (2020年1月期より)

月	火	水	木	金	土	日				
10:00~11:10 ステップ 横川		10:00~11:20 PS隊 横川 とことん基本技術 練~①練	10:10~11:20 ステップ とも	10:00~11:00 フレッシュ 大沼	10:00~11:10 ステップ 磐長谷	10:00~11:20 PS隊 泉 雁行陣の 実戦練習	9:00~10:30 しごき隊 泉 ラリー練~ ①実戦練	9:00~10:20 トゥモロー 磐長谷	9:00~10:30 しごき隊 泉 ラリー練~ ⑤実戦練	9:00~10:20 トゥモロー 磐長谷
		11:30~13:00 SS隊 横川 ショットの精度アッ プ~①練	11:30~12:30 フレッシュ とも	11:10~12:30 トゥモロー 大沼	11:30~12:50 トゥモロー 磐長谷	11:30~12:30 フレッシュ 泉	10:40~11:40 さわやか 泉	10:30~11:40 ステップ 磐長谷	10:40~11:40 さわやか 泉	10:30~11:40 ステップ 磐長谷
12:00~13:30 しごき隊 横川 基本技術練~ ①練		13:20~14:40 トゥモロー 横川	13:00~14:30 しごき隊 とも ラリー練~⑤ポイ ント、ゲーム練		13:00~14:30 しごき隊 とも ①展開練& ゲーム練		11:50~13:20 しごき隊 磐長谷 コントロールショッ ト・ポジショニング ①強化		11:50~13:20 しごき隊 泉 ラリー練での 課題克服	11:50~13:10 トゥモロー 磐長谷
13:40~15:00 PS隊 横川 とことん基本技術 練~①練		14:20~15:40 PS隊 磐長谷 フォーメーション・ ショットの選択 ①基本練		14:00~15:00 さわやか 大沼			13:30~15:00 SS隊 とも ラリー練~ ①ポイント練	14:20~15:20 フレッシュ 大沼	13:30~15:00 SS隊 とも ラリー練~ ⑤ポイント練	14:10~15:10 フレッシュ 横川
こちらは 船橋 です!						15:20~16:30 ステップ とも		15:10~16:40 しごき隊 とも ⑤基礎練と展開練		
						16:40~18:00 PS隊 大沼 ⑤基本練~展開練		16:40~17:50 ステップ 横川		
20:00~21:20 トゥモロー 磐長谷	20:00~21:20 トゥモロー 磐長谷	19:20~20:20 フレッシュ 齋藤	19:10~20:30 PS隊 大沼 ネットプレー練~ ①練	19:50~21:00 ステップ 横川	17:30~19:00 しごき隊 とも ラリー練~⑤ポイント練	17:40~19:00 トゥモロー とも	18:00~19:20 PS隊 横川 とことん基本技術練~⑤練			

担当コーチは  
予告なく変更  
になることも  
あります。

