

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 (2021年1月期より)

月	火	水	木	金	土	日							
9:30~10:30 さわやか 関	10:00~11:00 フレッシュ 齋藤	9:00~10:00 さわやか 中本	9:20~10:20 さわやか 齋藤	こちらは 鎌ヶ谷 です!		9:30~10:30 さわやか 関	8:50~10:00 ステップ 齋藤	8:50~10:10 トゥモロー 齋藤	10:10~11:20 ステップ 大沼				
10:40~12:00 トゥモロー 関	11:10~12:20 ステップ 齋藤	10:10~11:30 トゥモロー 中本	10:20~11:30 ステップ 大沼	10:40~11:40 フレッシュ 齋藤	9:30~11:00 SS隊 中里 女子⑩さらに レベルアップを	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 泉 ⑤基礎練と展 開練	12:30~13:50 トゥモロー 齋藤	12:40~13:40 フレッシュ 横川	12:20~13:20 フレッシュ 大沼	13:20~14:50 SS隊 大沼 ラリー練~ ゲーム練	13:30~14:50 PS隊 齋藤 基本技術練~ ⑤練
12:20~13:50 しごき隊 中里 女子⑩もっと 勝てるように	13:00~14:20 PS隊 齋藤 基本技術練~ ⑩練	11:50~13:10 トゥモロー 齋藤	12:00~13:20 PS隊 大沼 ラリーでの 基本練習	11:30~12:50 PS隊 中里 女子⑩の 基本を学ぼう	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	13:50~15:20 しごき隊 泉 男子限定 ⑩強化練	14:40~16:00 PS隊 齋藤 基本技術練~ ⑩練	14:50~16:20 しごき隊 泉 ⑩実戦練	15:00~16:10 ステップ 齋藤			
14:20~15:40 PS隊 中里 女子⑩の 基本を学ぼう	15:00~16:10 ステップ 齋藤	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	14:00~15:30 しごき隊 中里 女子⑩もっと 勝てるように	15:00~16:10 ステップ 齋藤	15:20~16:30 ステップ 横川	16:00~17:30 しごき隊 泉 ⑤パターン練 ~実戦練	17:40~18:50 とことん 打ち込み練 大沼					
19:40~21:00 PS隊 大沼 ⑤展開練	担当コーチは 予告なく変更 になることも あります。 		19:40~21:00 トゥモロー 中本	19:50~21:00 ステップ 齋藤	16:30~18:00 SS隊 中本 技術・戦術を磨き試合巧者に!	18:10~19:30 PS隊 中本 回転のかけ方とその応用法							

オールサムズ船橋 テニススクール週間スケジュール表 (2021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 中本 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
11:20~12:50 しごき隊 横川 基本技術練~ ①練		11:30~12:50 トゥモロー 横川	11:30~12:30 フレッシュ 中本	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 中本	10:50~11:50 さわやか 泉	10:30~11:40 ステップ 磐長谷	10:50~11:50 さわやか 泉	10:30~11:40 ステップ 磐長谷
13:10~14:30 PS隊 横川 とことん基本 技術練~①練			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		12:20~13:50 しごき隊 磐長谷 コントロールショッ ト・ポジショング ①強化		11:50~13:10 トゥモロー 磐長谷	12:00~13:30 しごき隊 泉 ラリー練での 課題克服
	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			13:50~15:20 SS隊 とも ラリー練~ ①ポイント練		13:30~15:00 SS隊 とも ラリー練~ ⑤ポイント練	
こちらは 船橋 です！							15:20~16:30 ステップ 磐長谷	15:30~16:30 フレッシュ とも	15:10~16:10 フレッシュ 磐長谷	15:10~16:20 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	16:40~18:00 PS隊 大沼 ⑤基本練~展開練	16:20~17:50 しごき隊 とも ⑤基礎練&展開練	18:10~19:20 とことん打ち込み練 大沼	17:50~19:10 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。

