

# 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9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						
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①さらに レベルアップを	10:00~11:20 トゥモロー 磐長谷	10:50~12:20 しごき隊 関 基本技術練~ ①練	11:00~12:20 PS隊 とも 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①もっと 勝てるように	13:00~14:20 PS隊 齋藤 基本技術練~ ①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①の 基本を学ぼう	11:30~13:00 しごき隊 磐長谷 ①実戦練	13:50~15:20 しごき隊 中本 男子限定 ①強化練	14:40~16:00 PS隊 齋藤 基本技術練~ ①練	14:20~15:40 PS隊 中里 女子①の 基本を学ぼう	15:00~16:10 ステップ 齋藤	14:50~16:20 しごき隊 磐長谷 ①実戦練	15:00~16:10 ステップ 齋藤	17:40~18:50 とことん 打ち込み練 大沼	
14:20~15:40 PS隊 中里 女子①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	14:00~15:20 PS隊 磐長谷 ダブルスの為 の基本練習	14:00~15:30 しごき隊 中里 女子①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 磐長谷	16:00~17:30 しごき隊 横川 ⑤展開練~ 実戦練	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。		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	
19:40~21:00 PS隊 大沼 ⑤展開練				19:40~21:00 トゥモロー 齋藤		19:50~21:00 ステップ 齋藤							



# オールサムス船橋 テニススクール週間スケジュール表 (2021年9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 <small>とことん基本 技術練~⑩練</small>	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 <small>雁行陣の 実戦練習</small>	9:00~10:30 しごき隊 中本 <small>⑩展開練&amp; ポイント練</small>	9:00~10:20 トゥモロー 磐長谷	9:00~10:30 しごき隊 中本 <small>⑩基本練&amp; 展開練</small>	9:00~10:20 トゥモロー 磐長谷
11:20~12:50 しごき隊 横川 <small>基本技術練~ ⑩練</small>		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 中本	10:30~11:40 ステップ 磐長谷	10:50~11:50 さわやか 中本	10:30~11:40 ステップ 磐長谷
			13:00~14:30 しごき隊 とも <small>ラリー練~⑩ポイ ント、ゲーム練</small>		13:00~14:30 しごき隊 とも <small>⑩展開練&amp; ゲーム練</small>		12:20~13:50 しごき隊 磐長谷 <small>コントロールショッ ト・ポジショング ⑩強化</small>		11:50~13:10 トゥモロー 磐長谷	12:00~13:30 しごき隊 中本 <small>基本練&amp; ポイント練</small>
	14:20~15:40 PS隊 磐長谷 <small>フォーメーション・ ショットの選択 ⑩基本練</small>			14:00~15:00 さわやか 大沼			13:50~15:20 SS隊 とも <small>ラリー練~ ⑩ポイント練</small>		13:30~15:00 SS隊 とも <small>ラリー練~ ⑩ポイント練</small>	
							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 とも	15:10~16:20 ステップ 横川
							16:40~18:00 PS隊 大沼 <small>⑩基本練~展開練</small>		16:20~17:50 しごき隊 とも <small>⑩基礎練&amp;展開練</small>	
							18:10~19:20 とことん打ち込み練 大沼		17:50~19:10 PS隊 横川 <small>とことん基本技術練~⑩練</small>	
		19:20~20:20 フレッシュ 齋藤		19:10~20:30 PS隊 大沼 <small>ネットプレー練 ~⑩練</small>	19:50~21:00 ステップ 横川					

こちらは 船橋 です！



担当コーチは  
予告なく変更  
になることも  
あります。