

2002年にスタートいたしました「オールサムズしごき隊」は、もっと強くなりたい、もっとうまくなりたいた方を応援いたします。あなたもしごき隊の一員となって更なる向上を目指しましょう！ (2018年9月期より)

## オールサムズしごき隊(S隊)

女子連、市民大会、草トーにすでに参加している方、シングルスに取り組んでいる方、ガンガンしごかれたいと望んでいる方は絶対にこのクラスです。

鎌ヶ谷						
火	木	金	土		日	
11:00~12:30	11:30~13:00	11:20~12:50	12:20~13:50	14:30~16:00	12:10~13:40	15:40~17:10
基本練~㊟練	気合と根性㊟練	ラリー練~㊟練	男子㊟強化	㊟ポイント形式	心技体を鍛えよう練	基本練~㊟練
りき	泉	関	泉	泉	大沼	横川

船橋													
月		水	木		金			土		日			
11:20~12:50	12:50~14:20	12:40~14:10	12:30~14:00	19:30~21:00	9:50~11:20	13:00~14:30	19:30~21:00	9:00~10:30	11:10~12:40	9:00~10:30	11:10~12:40	15:20~16:50	19:30~21:00
球出し練 ~㊟練	基本技術練 ~㊟練	㊟練+ ボールを 追う根性	基本練 ~㊟練	基本練 ~㊟練	基本練習 (打ち方)	炎の㊟練	基本練 ~㊟練	錦戸流 ㊟強化	㊟基本練習	錦戸流㊟ 強化	しっかり ラリー練	㊟練+ ボールを 追う根性	㊟ゲーム 形式練
まさと	横川	とも	大沼	まさと	磐長谷	とも	りき	錦戸	磐長谷	錦戸	泉	とも	泉

振替受講：鎌ヶ谷、船橋の両方の「しごき隊」、「PS隊」、「打ち込み練」に振替可

## スーパーしごき隊(SS隊)

女子連、市民大会、各種大会に参加していて実績を残している方、シングルス経験の長い方、スーパーハードにしごかれたたい方が対象です。

鎌ヶ谷				船橋		
火	金	土	日	水	土	日
11:40~13:10	13:00~14:30	15:00~16:30	14:10~15:40	11:30~13:00	11:10~12:40	11:10~12:40
㊟強化練	ラリーの精度を 高めよう!	錦戸流㊟強化	錦戸流㊟強化	ショットの精度アップ ㊟練	錦戸流㊟強化	錦戸流㊟強化
まさと	泉	錦戸	錦戸	横川	錦戸	錦戸

振替受講：鎌ヶ谷、船橋の両方の「SS隊」、「しごき隊」、「打ち込み練」に振替可

## プレしごき隊 (PS 隊)

試合に出始めた、これから試合に出ていきたい、早く試合で勝てるようになりたいという方、これからどんどん頑張りたいと思っている方におすすめのクラスです。

### 鎌ヶ谷

月		火	水	木	金	土		日	
12:30~13:50	19:40~21:00	12:40~14:00	12:00~13:20	13:00~14:20	11:00~12:20	14:40~16:00	16:30~17:50	13:20~14:40	19:00~20:20
とことん 基本技術練	基本練 ~◎練	とことん 基本技術練	基本練 ~◎練	とことん 基本技術練	気合と根性 ◎練	ショットの精 度を高めよう	基本練 ~◎練	基本技術練 ~◎練	基本・基本・ 基本練
齋藤	大沼	りき	大沼	りき	とも	齋藤	まさと	横川	大沼

### 船橋

月	火	水	木	金	土		日
14:30~15:50	14:30~15:50	10:00~11:20	19:00~20:20	10:00~11:20	16:20~17:40	19:00~20:20	16:50~18:10
とことん 基本技術練	◎基本練習	基本練 ~◎練	基本練 ~◎練	とことん 基本技術練	基本の反復 ~◎練	ショットの精度を 高めよう	基本技術練 ~◎練
横川	磐長谷	横川	大沼	泉	大沼	りき	泉

振替受講: 鎌ヶ谷、船橋の両方の「PS 隊」、「打ち込み練」に振替可

またトゥモローレベルの方は「トゥモロークラス」に、ステップレベルの方は「ステップクラス」に振替可

## LCD・LBC クラス 女子連で頑張っているレディースを応援します!

### LCDクラス 女子連 C・D 級の方

#### 鎌ヶ谷

曜日	月
時間	13:30~15:00
テーマ	女子ダブルスの技術&戦術
担当	安藤

### LBCクラス 女子連 B・C 級の方

(例外としてオールサムズで頑張ってきている A 級の方)

#### 鎌ヶ谷

曜日	木
時間	10:00~11:30
テーマ	女子ダブルスの技術&戦術
担当	安藤

「昇級」目指して  
がんばりましょう!!



振替受講: 「打ち込み練」にも振替可 現 SS 隊、しごき隊のメンバーで女子連加盟の方はこのクラスに振替可能です。

## おためしレッスン

・今までにオールサムズでレッスンを受けたことがない方は 1 度だけおためしレッスンを受けることができます。

料金は 1,000 円をお支払いいただきますが、ご入会いただきますといただいた 1,000 円はお返しいたします。

## プレしごき隊 会費・単発料金

- ・1 期(週 1 回×4 週) 9,072 円(8,400 円+税)
- ・ビジター料金: 2,592 円(2,400 円+税)
- ・振替枠を金券としてご利用の場合: 1,470 円

## しごき隊・LCD 会費・単発料金

- ・1 期(週 1 回×4 週) 10,584 円(9,800 円+税)
- ・ビジター料金: 3,132 円(2,900 円+税)
- ・振替枠を金券としてご利用の場合: 1,700 円

## スーパーしごき隊・LBC 会費・単発料金

- ・1 期(週 1 回×4 週) 10,584 円(9,800 円+税)
- ・ビジター料金: 3,456 円(3,200 円+税)
- ・振替枠を金券としてご利用の場合: 1,700 円

## オールサムズテニスクラブ

鎌ヶ谷 047-445-4904

船橋 047-406-6665

<http://allthumbs.co.jp>

e-mail [info@allthumbs.co.jp](mailto:info@allthumbs.co.jp)