

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1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、ガンガンしごかれな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	12:10~13:40	14:30~16:00	12:10~13:40
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
りき	泉	関	泉	泉	大沼

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

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、シングルの経験の長い方、スーパーハードにしごかれない方が対象です。

鎌ヶ谷				船橋			
火	金	土	日	火	水	土	日
11:40~13:10	13:00~14:30	14:40~16:10	14:20~15:50	13:00~14:30	11:30~13:00	11:10~12:40	11:10~12:40
基本練~㊟練	ラリーの精度を 高めよう!	錦戸流㊟強化	錦戸流㊟強化	男子㊟強化	ショットの精度アップ ㊟練	錦戸流㊟強化	錦戸流㊟強化
磐長谷	泉	錦戸	錦戸	まさと	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	14:50~16:10	13:30~14:50	18:50~20:10
とことん 基本技術練	基本練 ~⑤練	とことん 基本技術練	基本練 ~④練	とことん 基本技術練	気合と根性 ⑤練	ショットの精度 を高めよう	基本技術練 ~⑤練	基本・基本・ 基本練
齋藤	大沼	りき	大沼	りき	とも	齋藤	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 ~④練	基本練 ~④練	基本練 ~④練	とことん 基本技術練	基本の反復 ~⑤練	ショットの精度を 高めよう	基本技術練 ~⑤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