

さわやかクラスのご案内（50歳以上の方対象）

同世代の人と楽しくテニスをやりながら、仲間づくり、健康づくり、体力づくりをいたしましょう。また「テニスはやりたいけど若い人と一緒だとどうも気が引けてしまうな……」という方にもこのクラスはおすすめです。運動経験がぜんぜんないという方でもご遠慮なくどうぞ！

★レッスン会場、曜日、時間

鎌ヶ谷	船橋
月曜日 9:00～10:00	土曜日 9:00～10:00
火曜日 9:00～10:00※	土曜日 11:40～12:40
水曜日 9:00～10:00	日曜日 9:00～10:00※
土曜日 9:00～10:00	日曜日 11:40～12:40

※マークのクラスはSさわやか（中級者）クラスです。

★入会金：3,150円

★会費：1期4週週1回で5,880円 1回単発料金1,680円 金券として返戻する場合980円

★対象：満50歳以上の方 初心者の方からお受けいただけます。

★振り替え受講：鎌ヶ谷、船橋のどの「さわやかクラス」にも振り替え受講可能です。ただし「Sさわやかクラス」には振り替えで入ることはできません。また鎌ヶ谷と船橋の「フレッシュクラス」にも振り替えることができます。

Sさわやかクラス

テニスレベルがトゥモロークラスと同等(中級)あるいはそれ以上の方を「Sさわやかクラス」とさせていただきます。

鎌ヶ谷、船橋のSさわやかクラスと、鎌ヶ谷、船橋のどのさわやかクラスにも振り替え受講が可能となります。ただしフレッシュクラスには振り替えることはできません。ステップクラス、トゥモロークラスには単発受講が可能です。

フレッシュクラスのご案内

テニス入門クラスです。ラケットの持ち方から基本的な打ち方までを学びましょう！楽しくやりながらも充実した内容のレッスンをご提供いたします。

★レッスン会場、曜日、時間

鎌ヶ谷	船橋
月 10:10～11:10	火 10:10～11:10 19:00～20:00
水 10:10～11:10 16:00～17:00	水 13:00～14:00
金 16:00～17:00	木 10:00～11:00
土 9:00～10:00	金 20:20～21:20
日 10:20～11:20	土 13:00～14:00
	日 16:50～17:50

★入会金：3,150円

★会費：1期4週週1回で5,880円 1回単発料金1,680円 金券として返戻する場合980円

★振り替え受講：鎌ヶ谷、船橋両方の「フレッシュクラス」に振り替え受講可能です。

ステップクラスのご案内

基本的な打ち方を一通り学んだ方で、ダブルスのルールを知りたい、試合のやり方を学びたいという方におすすめのクラスです。

★レッスン会場、曜日、時間

鎌ヶ谷	船橋
火 12:00~13:10 19:40~20:50	月 10:00~11:10
木 11:00~12:10 15:50~17:00	水 10:00~11:10
金 9:40~10:50	木 19:00~20:10
土 11:30~12:40	金 14:10~15:20 16:30~17:40
日 14:30~15:40	〃 19:00~20:10
	土 10:20~11:30
	日 10:20~11:30 13:00~14:10

★入会金：3,150円

★会費：1期4週週1回で7,665円 1回単発料金2,205円 金券として返戻する場合1,270円

★振り替え受講：鎌ヶ谷、船橋両方の「ステップクラス」と「フレッシュクラス」に振り替え受講可能です。

トゥモロークラスのご案内

テニスの基本技術とダブルスのやり方を学びましょう。楽しくやりながら更なるレベルアップを図ります。

★レッスン会場、曜日、時間

鎌ヶ谷	船橋
月 10:10~11:30 19:40~21:00	月 11:10~12:30
火 10:10~11:30 15:40~17:00	火 11:20~12:40 20:10~21:30
水 11:20~12:40	水 11:20~12:40
木 9:20~10:40 19:30~20:50	木 11:00~12:20 20:20~21:40
金 12:40~14:00	金 11:20~12:40
土 12:50~14:10 19:40~21:00	土 9:00~10:20
日 9:00~10:20	日 9:00~10:20

★入会金：3,150円

★会費：1期4週週1回で8,820円 1回単発料金2,520円 金券として返戻する場合1,470円

★振り替え受講：鎌ヶ谷、船橋両方の「トゥモロークラス」と「ステップクラス」に振り替え受講可能です。

おためしレッスン

さわやかクラス、フレッシュクラス、ステップクラス、トゥモロークラスともおためしレッスンを受けることができます。今までにオールサムズのスクールでレッスンを受けたことがないという方は、1度だけ無料でレッスンをお受けいただくことができます。お電話でご希望の会場（鎌ヶ谷 or 船橋）までお申し込みください。

オールサムズ鎌ヶ谷 047-445-4904 オールサムズ船橋 047-406-6665

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
たいという方の圧倒的支持を得ています。あなたもオールサムズの伝統ある「しごき隊」の一員となって、
更なる向上を目指しましょう！

プレしごき隊 (PS隊)

2010年3月期よりプレしごき隊を新設いたしました。試合に出始めた、これから試合に出て行きたい、
早く試合で勝てるようになりたいという方、これからドンドン頑張りたいと思っている方におすすめのクラ
スです。

★レッスン会場、曜日、時間、テーマ、担当コーチ（予告なく変更になる場合もあります。）

鎌ヶ谷	木	土	日
	9:20~10:50	14:10~15:40	17:20~18:50
	基本の徹底	基本の徹底	ネットプレーの習得
	寺島	寺島	磐長谷

船橋	水	金	土	日
	10:30~12:00	9:50~11:20	16:50~18:20	14:20~15:50
	基本の徹底	気合と根性	ダブルスの基本戦術	基本の徹底
	寺島	とも	磐長谷	寺島

★振り替え受講 鎌ヶ谷、船橋両方の「プレしごき隊」と「トゥモロー」にも振り替え受講可能です。

オールサムズしごき隊

来たれ！ 女子連、市民大会、草トーに参加している方、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！

★レッスン会場、曜日、時間、テーマ、担当コーチ（予告なく変更になる場合もあります。）

鎌ヶ谷	月		水	木	
	11:20~12:50	13:10~14:40	12:50~14:20	10:50~12:20	12:40~14:10
	ストロークの基本	ボレーの基本	フォローアップ ダブルス	フォローアップ ダブルス	基本技術の追求
	寺島	寺島	関	とも	寺島

金	土	日
11:00~12:30	16:00~17:30	15:50~17:20
フォローアップダブルス	フォローアップシングルス	フォローアップダブルス
関	関	関

船橋	月	火	水		金	
	14:00~15:30	12:50~14:20	12:50~14:20	20:20~21:50	12:40~14:10	20:10~21:40
	地道にダブルス	フォローアップ ダブルス	フォローアップ シングルス	ストローク強化	フォローアップ ダブルス	フォローアップ シングルス
	よし	とも	よし	松本	とも	磐長谷

土			日	
9:30~11:00	11:30~13:00	18:20~19:50	9:30~11:00	11:30~13:00
フォローアップ ダブルス	基本技術の追求	フォローアップ ダブルス	フォローアップ シングルス	気合と根性
錦戸	寺島	磐長谷	錦戸	とも

★振り替え受講 鎌ヶ谷、船橋両方の「しごき隊」と「プレしごき隊」にも振り替え受講可能です。

スーパーしごき隊 (SS隊)

2008年4月期よりSしごき隊を新設いたしました。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、シングルの経験が長い方、スーパーハードにしごかれないという方が対象です。

★レッスン会場、曜日、時間、テーマ、担当コーチ（予告なく変更になる場合もあります。）

鎌ヶ谷	金	土	日
	13:00~14:30	14:10~15:40	13:30~15:00
	とことんラリー練	シングルス強化	ダブルス強化
	泉	錦戸	錦戸

船橋	月	火	木	土	日
	12:30~14:00	13:00~14:30	12:20~13:50	11:10~12:40	11:10~12:40
	ダブルス強化	シングルス強化	地道にダブルス	ダブルス強化	シングルス強化
	磐長谷	よし	よし	錦戸	錦戸

★振り替え受講 鎌ヶ谷、船橋両方の「SS隊」と「しごき隊」にも振り替え受講可能です。

ﾌﾟﾚｼﾞごき隊、しごき隊、SS隊の会費、おためしレッスン、その他

★入会金：3,150円

★会費：1期4週週1回で10,290円

★金券として返戻する場合：1,700円

★1回単発料金：しごき隊・プレしごき隊は3,045円、SS隊は3,360円

★おためしレッスン：今までにオールサムズのスクールでレッスンを受けたことがないという方は、1度だけ1,000円でレッスンをお受けいただくことができます。お電話でご希望の会場（鎌ヶ谷 or 船橋）までお申し込みください。

オールサムズ鎌ヶ谷 047-445-4904 オールサムズ船橋 047-406-6665