


2025年度 第5期(12月、1月) 週間スケジュール

		月				火				水				木				金						土							日						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
		インドア		アウトコート		インドア		アウトコート		インドア		アウトコート		インドア		アウトコート		インドア		アウトコート				インドア		アウトコート					インドア		アウトコート				
S	8:40～ 9:40	ゆっくり 長尾																ゆっくり 長尾				S	7:55～ 9:25	C2～C1 柏木	A3～A1 本田				S	7:55～ 9:25	C2～C1 山下	A3～A1 柴田					
A	9:45～ 11:15	C1 長尾	A3～A1 杉本			C1～A3 内田	A2～E2 渡部		ゲーム2 柏木	F～C2 水村	A3～A1 長尾			C2～C1 内田	A3～A1 小野	ゲーム2 漆原		C1 長尾	A3～A1 杉本	ゲーム1		Jr. S	8:25～ 9:25			J1 柴田	J2 内田		Jr. S	8:25～ 9:25			J1 稲村	J2 柏木			
B	11:20～ 12:50	C2～C1 内田	A3～A1 長尾			F～C2 渡部	C1～A3 内田	ゲーム1 杉本	ゲーム2 柏木	C2～C1 加賀谷	A3～A1 長尾	ゲーム2 水村	ゲーム1 内田	C2 内田	C1～A3 小野	ゲーム2 漆原	ゲーム1 杉本	C2～C1 長尾	A3～A1 杉本	ゲーム1 前田 (鼎)		A	9:30～ 11:00	C1～A2 杉本	A2～E2 小野	A3～A1 柴田	C2～C1 内田	9:30～ 10:30 J2 川島	A	9:30～ 11:00	C1～A3 内田	A2～E2 長尾	F～C2 柏木	C1～A3 山下	A2～E2 柴田		
昼	12:55～ 13:55	初級 杉本					初級 柏木			はじめて 内田	初級 加賀谷				初級 小野				はじめて			B	11:05～ 12:35	C2～C1 内田	A2～E2 杉本	C2～C1 小野	A3～A2 柴田	11:05～ 12:05 ちびっこ 柏木	B	11:05～ 12:35	C2～C1 内田	A3～A1 長尾	11:05～ 12:05 ちびっこ 稲村	C2～C1 小野	A3～A1 柴田		
C	14:00～ 15:30	F～C2 水村	C1～A3 長尾			C2～C1 柏木	A3～A2 杉本			C2～C1 加賀谷	A3～A1 長尾				C2～C1 杉本			女子 ダブルス 90分 漆原	C1～A3 長尾			Jr. C	12:10～ 13:10					J4 川島	Jr. C	12:40～ 13:40					J3 柴田		
D	15:35～ 17:05		C2～C1 小野				A3～A1 下村				A3～A1 長尾				C2～C1 柏木				C2～C1 長尾			C	12:40～ 14:10	F～C2 水村	C1～A3 柏木		トナメント2 小野		C	12:40～ 14:10	F～C2 稲村	C1～A2 若松	A2～E2 山下	C2～C1 柏木			
ち び っ こ	15:35～ 16:25									ちびっこ 稲村								ちびっこ 小野				Jr. D	13:15～ 14:15			J3 川島			Jr. D	13:45～ 14:45					J1 小野		
Jr. A	16:30～ 17:30	J1 水村				J1 内田				J1 稲村								J1 若松				D	14:15～ 15:45	C1～A3 内田	A2～E2 杉本	J4&ST2 柏木	ST1 水村	D	14:15～ 15:45	C2～C1 若松	A3～A1 柏木	J4&ST2 水村	ST1 内田				
Jr. B	17:35～ 18:35	J2 柴田	J3 小野	未開講		J2 内田	J3 柴田			J2 柏木	J3 稲村			J2 渡部	J3 柏木			J2 若松	J3 小野	J4 水村		E	15:50～ 17:20	C2～C1 小野	A3～A1 内田			Jr. E	14:50～ 15:50					J2 小野			
F	19:00～ 20:30		A3～A1 小野			F～C2 加賀谷	A3～A1 柴田			C2～C1 渡部	A2～E2 柏木	J4&ST2 稲村		C2～C1 柴田	A3～A1 柏木	J4&ST2 渡部		F～C2 渡部	C1～A2 水村	J4&ST2 小野	ST1 若松	F	17:25～ 18:55	C1～A3 内田	A2～E2 水村			E	15:50～ 17:20	F 水村	C2～C1 内田						
G	20:35～ 22:05	C1～A3 柴田	A2～E2 小野			C2～C1 加賀谷	A3～A1 内田			C1～A3 柏木	A2～A1 渡部	トナメント1 古池		C1～A3 柏木	A3～A1 川島			C2～C1 渡部	A2～E2 水村	C2～C1 小野	トナメント1 古池	G	19:00～ 20:30	C2～C1 水村	A3～A1 長尾			F	17:25～ 18:55	C2 水村	C1～A3 小野						
H	22:10～ 23:40	A3～A1 柴田					A2～E2 柴田			A2～A1 柏木				C1～A3 川島	A2～E2 柏木			C1～A3 水村	A2～E2 小野			H	20:35～ 22:05	C1～A2 水村	A1～SE 長尾			* 担当コーチは、変更の場合もあります ので、予めご了承ください。									

・赤字…変更クラス(コーチ・レベル・時間)
・青字…未開講クラス

※  …コーチが週替わりになります。

【 クラス対象レベル 】

はじめて……………F
ゆっくり……………C2以上、50歳以上
初級……………C2～C1
ST1……………中高生F
ST2……………中高生C2以上
ゲーム1……………A2以上
ゲーム2……………C1～A3
トーナメント1……………A1以上
トーナメント2……………A3～A1
女子ダブルス……………女性・C1以上

注)「はじめて」「F」のクラスには個人レベルがC2以上の方はお入りいただけません。

 …ジュニアコース  …シングルスクラス

セサミテニススクール東久留米
TEL 042-472-1191

2025年度 第6期（2月、3月） 週間スケジュール

		月				火				水				木				金						土							日						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
		インドア		アウトコート		インドア		アウトコート		インドア		アウトコート		インドア		アウトコート		インドア		アウトコート				インドア		アウトコート					インドア		アウトコート				
S	8:40～ 9:40	ゆっくり 長尾																ゆっくり 長尾				S	7:55～ 9:25	C2～C1 柏木	A3～A1 本田				S	7:55～ 9:25	C2～C1 山下	A3～A1 漆原 (英)					
A	9:45～ 11:15	C1 長尾	A3～A1 杉本			C1～A3 内田	A2～E2 渡部		ゲーム2 柏木	F～C2 水村	A3～A1 長尾			C2～C1 内田	A3～A1 小野	ゲーム2 漆原 (美)		C1 長尾	A3～A1 杉本	ゲーム1 佐藤		Jr. S	8:25～ 9:25			J1 漆原 (英)	J2 内田		Jr. S	8:25～ 9:25			J1 稲村	J2 柏木			
B	11:20 ～ 12:50	C2～C1 内田	A3～A1 長尾			F～C2 渡部	C1～A3 内田	ゲーム1 杉本	ゲーム2 柏木	C2～C1 加賀谷	A3～A1 長尾	ゲーム2 水村	ゲーム1 内田	C2 内田	C1～A3 小野	ゲーム2 漆原 (美)	ゲーム1 杉本	C2～C1 長尾	A3～A1 杉本	ゲーム1 前田 (晶)		A	9:30～ 11:00	C1～A2 杉本	A2～E2 小野	A3～A1 漆原 (英)	C2～C1 内田	9:30～ 10:30 J2 川島	A	9:30～ 11:00	C1～A3 内田	A2～E2 長尾	F～C2 柏木	C1～A3 山下	A2～E2 漆原 (英)		
昼	12:55 ～ 13:55	初級 杉本					初級 柏木			はじめて 内田	初級 加賀谷				初級 小野				はじめて 佐藤			B	11:05～ 12:35	C2～C1 内田	A2～E2 杉本	C2～C1 小野	A3～A2 漆原 (英)	11:05～ 12:05 ちびっこ 柏木	B	11:05～ 12:35	C2～C1 内田	A3～A1 長尾	11:05～ 12:05 ちびっこ 稲村	C2～C1 小野	A3～A1 漆原 (英)		
C	14:00 ～ 15:30	F～C2 水村	C1～A3 長尾			C2～C1 柏木	A3～A2 杉本			C2～C1 加賀谷	A3～A1 長尾			C2～C1 杉本				女子 ダブルス 漆原 (美)	C1～A3 長尾			Jr. C	12:10～ 13:10					未開講	Jr. C	12:40～ 13:40					J3 稲村		
D	15:35 ～ 17:05		C2～C1 小野				A3～A1 下村				A3～A1 長尾			C2～C1 柏木					C2～C1 長尾			C	12:40～ 14:10	F～C2 水村	C1～A3 柏木		ト・ナメント2 小野	C	12:40～ 14:10	F～C2 漆原 (英)	C1～A2 若松	A2～E2 山下	C2～C1 柏木				
ち び っ こ	15:35 ～ 16:25									ちびっこ 稲村								ちびっこ 小野				Jr. D	13:15～ 14:15			J3 川島			Jr. D	13:45～ 14:45					J1 小野		
J r. A	16:30 ～ 17:30	J1 水村				J1 内田				J1 稲村								J1 漆原 (英)				D	14:15～ 15:45	C1～A3 内田	A2～E2 杉本	J4&ST2 漆原 (英)	ST1 水村		D	14:15～ 15:45	C2～C1 若松	A3～A1 柏木	J4&ST2 水村	ST1 内田			
J r. B	17:35 ～ 18:35	J2 漆原 (英)	J3 小野			J2 内田	J3 下村			J2 柏木	J3 稲村			J2 渡部	J3 柏木			J2 漆原 (英)	J3 小野	J4 水村		E	15:50～ 17:20	C2～C1 小野	A3～A1 内田			Jr. E	14:50～ 15:50					J2 小野			
F	19:00 ～ 20:30		A3～A1 小野			F～C2 加賀谷	未開講			C2～C1 渡部	A2～E2 柏木	J4&ST2 稲村		C2～C1 渡部	A3～A1 柏木	J4&ST2 渡部		F～C2 渡部	C1～A2 水村	J4&ST2 小野	ST1 漆原 (英)	F	17:25～ 18:55	C1～A3 内田	A2～E2 水村			E	15:50～ 17:20	F 水村	C2～C1 内田						
G	20:35 ～ 22:05	C1～A3 漆原 (英)	A2～E2 小野			C2～C1 加賀谷	A3～A1 内田			C1～A3 柏木	A2～A1 渡部	ト・ナメント1 古池		C1～A3 柏木	A3～A1 川島			C2～C1 渡部	A2～E2 水村	C2～C1 小野	ト・ナメント1 古池	G	19:00～ 20:30	C2～C1 水村	A3～A1 長尾			F	17:25～ 18:55	未開講	C1～A3 小野						
H	22:10 ～ 23:40	未開講					未開講			A2～A1 柏木				C1～A3 川島	A2～E2 柏木			C1～A3 水村	A2～E2 小野			H	20:35～ 22:05	C1～A2 水村	A1～SE 長尾			*担当コーチは、変更の場合もあります ので、予めご了承ください。									

【 クラス対象レベル 】

はじめて・・・F

ゆっくり・・・C2以上、50歳以上

初級・・・C2～C1

ST1・・・中高生F

ST2・・・中高生C2以上

ゲーム1・・・A2以上

ゲーム2・・・C1～A3

トーナメント1・・・A1以上

トーナメント2・・・A3～A1

女子ダブルス・・・女性・C1以上

・・・ジュニアコース

・・・シングルスクラス

・赤字…変更クラス（コーチ・レベル・時間）

セサミテニススクール東久留米

TEL 042-472-1191

注）「はじめて」「F」のクラスには個人レベルがC2以上の方はお入りいただけません。