

はじめての方から、経験者まで。楽しく学んで実力アップ!!

# コミカレ ゴルフ

お問い合わせ **03 (5949) 5520**

月～金曜日 10:00～22:15  
土曜日 9:00～22:00 / 日曜日 9:00～18:15



## 全打席にシミュレーションゴルフ&スイングナビシステムを導入!!

- 池袋駅から徒歩3分  
雨に濡れずに  
レッスンへ!
- 快適な  
レッスン環境  
ロッカー、シャワー室、  
冷暖房完備!
- 随時入会、  
体験・見学可
- コースレッスン  
を毎月開催  
(別途料金)
- 個人レッスン  
随時受付中  
30分 5,400円
- フリー練習  
3,304円 / 60分  
会員・一般とも
- 個人カルテで  
レベルアップ
- スクール生  
ゴルフ用品割引  
制度あり

随時入会、体験・見学受付中  
(体験・見学はご予約ください)

70分おためしレッスン 会員・一般とも1,684円

インストラクターがスイングづくりからコースデビューまで  
楽しくレッスン! ルール・マナーも学べます。



疲労回復 美容 ダイエットに最適!!



30分 1,620円(税込) 60分 3,240円(税込)

●期間貸しロッカーもご用意しております。<シューズロッカー(小):810円、ロッカー(大):1,350円、ダイヤル式ロッカー:1,512円> 1期4回分  
●新規お申し込みの際には、入会金(3年間有効)6,480円が必要です。(60歳以上の方は入会金無料)

### レッスンプロ紹介



野田 実樹男 (公)日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ  
石井 康寛 (公)日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ  
鬼崎 慎一朗 (公)日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ  
長坂 充高 (公)日本プロゴルフ協会 プリチストン スポーツ検診マスター  
堀内 大輔 (公)日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ

### ■定例レッスン

1期/4回レッスンとなります。※詳しいレッスン日程は、お問い合わせください。  
新規入会の際は、期の途中からでもお入りいただけます。

### ■タイムテーブル / 平日

クラス	時間	4回分料金(税込)
A	10:15 ~ 11:25	16,456円 ジュニア 11,056円
B	11:30 ~ 12:40	
C	13:20 ~ 14:30	
D	14:35 ~ 15:45	
E	15:50 ~ 17:00	
F	17:05 ~ 18:15 ※ジュニアは17:05 ~ 18:05 (水・木曜日のみ)	
G	18:45 ~ 19:55	16,456円
H	20:00 ~ 21:10	
I	21:15 ~ 22:25	

### ■タイムテーブル / 土・日曜日

クラス	時間	4回分料金(税込)
M	9:10 ~ 10:20	16,456円
A	10:25 ~ 11:35	
B	11:40 ~ 12:50	
C	13:30 ~ 14:40	
D	14:45 ~ 15:55	
E	16:00 ~ 17:10	
F	17:15 ~ 18:25	
G	18:30 ~ 19:40 (土曜日のみ)	
H	19:45 ~ 20:55 (土曜日のみ)	
I	21:00 ~ 22:10 (土曜日のみ)	

※上記受講料には、維持管理費を含んで表記しています。

### 何度でも! 打ち放題フリーチケット販売中!!



チケット価格 **9,720円(税込)**

・ご購入日より1ヵ月間有効・ご本人様のみご利用可  
[ご利用可能時間]  
平日10:00~17:00 (土日はご利用不可)  
1回最大60分迄 (完全予約制)  
ご購入はコミカレゴルフまで ☎03-5949-5520

青空の下で楽しくプレイ! ナイターレッスンも充実!

# コミカレ テニス

お問い合わせ **03 (3988) 2756**

月～金曜日 9:30～21:00  
土曜日 8:10～19:00 / 日曜日 8:10～18:00



全米オープンで使われている  
テコターフIIコート導入!!

## 体験レッスン随時募集中

体験レッスン料1,144円(税込)  
体験当日のご入会で体験料(1,144円)キャッシュバック!

レッスンはラリーを中心に毎回テーマを重視したカリキュラムです。

ジュニアクラスもごございます。小学生から中学生まで受講できます。

初めての方は初心者専用コートで、ご自分のペースに合わせてレッスンを受講できます。



スーパーバイザー  
倉光 哲平

日本テニス協会理事  
全日本選手権優勝  
ソウルオリンピック日本代表選手

レッスンの振替制度あり

シューズ・ラケットレンタル無料

■クラス案内 初めての方も久しぶりの方も安心。初心者クラスは少人数制で上達も早く、親切的な指導です。

クラス	定員	時間	レッスンの内容および年齢・レベル内容の目安
初心者	8名	60分	初めての方を対象に、ラケットの握り方からフォームまで「テニスの基礎」を習得するクラスです。
初級	10名	90分	基本ストローク、フットワークを身につけたい方を対象としたクラスです。
初中級	10名	90分	ラリーをベースにボレーやスマッシュなどを交えながらゲームの楽しさを味わっていただきます。
中級	10名	90分	ネットプレーやショットの練習に加え、実践的なゲームの楽しさを味わっていただきます。
上級	10名	90分	ショットのスピード、コントロールをアップさせ、ハイテクニックゲームの駆け引きを覚えます。
シングルス	4名	90分	シングルの戦術から必要なショットまで細かく指導させていただきます。
ダブルス	6名	90分	ダブルスにおけるパートナーとのコンビネーションや戦略などを習得していただきます。
トーナメント	4名	90分	上級以上の方でトーナメントに出場して活躍されたい方のクラスです。
プライベート	1~3名	60分	1~3名まで、お客様の希望に応じたレッスンをいたします。
Jr1	8名	60分	小学校1~4年の初心者のお子さま対象。柔らかいボールを使用します。
Jr2	8名	60分	小学校3~6年の初級者が対象。一般の方と同じボールを使用します。
Jr3	10名	90分	中学生以上で初心者が対象。基本フォームをしっかり身につけます。
Jr4	10名	90分	中学生以上で初級者以上が対象。部活動の補習に最適です。

### ■料金

クラス	週1回(月4回)
初心者(60分)	平日デイトム 6,736円 土日/ナイター 8,896円
初級~上級	平日デイトム 9,976円 土日/ナイター 12,676円
シングルス	15,376円
ダブルス	12,676円
トーナメント	15,376円
プライベート(60分)	1名(1回) 5,464円 2名(1回) 8,768円 3名(1回) 11,532円
Jr1~Jr2(60分)	7,453円
Jr3~Jr4(90分)	11,056円
会員レンタルコート	1番コート1時間 3,240円 ※4・7・10月は月5回レッスンのため、会費が異なります。

【フリーチケット】8回/3ヵ月有効

区分	フリーチケット 8回/3ヵ月有効
初級~上級	平日デイトム 22,889円 土日/ナイター 27,512円
Jr1~Jr2	17,066円
Jr3~Jr4	25,352円

### ■タイムテーブル (初心者・Jr1・Jr2・プライベートクラスは60分)

平日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:30~12:00	初級/初中級	初心者/初中級/中級	初中級/中級	初心者/初中級/上級	中級
12:30~14:00	中級	初心者/初級/中級	初中級 トーナメント	初級/初中級/ダブルス	初中級/シングルス
14:30~16:00	休講	休講	上級	休講	上級
15:30~16:30	休講	休講	休講	休講	休講
17:00~18:00	Jr1	休講	Jr1	休講	Jr1
17:30~19:00	Jr4	Jr4	Jr3	Jr3	Jr3/Jr4
17:30~18:30	休講	Jr2	Jr2	Jr4	Jr2
19:00~20:30	初心者/初級/中級	初級/初中級/中級	初級/初中級/中級	初心者/初中級/中級	初級/初中級/中級
20:40~22:10	初心者/上級	初級/初中級/上級	初級/初中級/中級	初中級/中級	初心者/初級/中級

土・日	土曜日	日曜日
9:10~10:40	初心者/ 初級/中級	初心者/ 初中級/中級/上級
11:00~12:30	初心者/ 初級/初中級/中級	Jr1/ 初級/初中級/中級
12:50~14:20	Jr1/初級/初中級 上級	初心者/初級/初中級 中級
14:40~16:10	Jr1/初級/初中級 中級	Jr2/初級/初中級 中級
16:30~18:00	シングルス/初中級 中級/Jr2	初心者/中級 シングルス2クラス
18:20~19:50	初級/中級	休講

- ご入会・ご受講などに関する詳しいご相談は、コミカレテニスフロントまでお問い合わせください。
- レッスンお申し込みが一定人数に満たない場合は、レッスンを中止にすることがございます。ご了承ください。
- 複数受講割引がございます。2クラス目以降は2,160円引きになります。※対象外クラスがございます。
- 期間貸しロッカーもご用意しております。(ロッカー:1,080円、ダイヤル式ロッカー:1,188円) 1期4回分
- 本館8階フミヤテニスショップにてスクール生特典(テニス用品特別ご優待)がございます。
- 新規お申し込みの際には、入会金(3年間有効)6,480円が必要です。(60歳以上の方は入会金無料)