

4月のフレッシュオープン卓球教室

日付	コーチ	時間	テーマ	プリントNo.3
3日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアのカウンタースマッシュ	
3日(火)	遊澤	11:30~12:45	長いサーブの実戦での出し方	
3日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	横回転でストップ	
4日(水)	菅家	14:45~16:00	いろいろなツツキを試す	
5日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	フォアハンドフリック	
7日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	フォアのカウンタードライブ	
10日(火)	遊澤	10:00~11:15	カット打ち	
10日(火)	遊澤	11:30~12:45	実戦でのバックハンド強打	
10日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	” ヴィアグロ ” って知ってますか?	
11日(水)	菅家	14:45~16:00	頭を切りかえる練習	
12日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	バックハンドフリック	
14日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	バックのカウンタードライブ	
17日(火)	遊澤	10:00~11:15	長いサーブの実戦での出し方	
17日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアのカウンタースマッシュ	
17日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	横回転ツツキで相手を困らせよう	
18日(水)	菅家	14:45~16:00	計画的にラリーをする練習	
19日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ブロックからのスマッシュ	
21日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	チキータからのラリー	
24日(火)	遊澤	10:00~11:15	実戦でのバックハンド強打	
24日(火)	遊澤	11:30~12:45	カット打ち	
25日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	

申込受付 **メンバー**3/24(土) **教室会員** 3/26(月) **一般**3/28(水) 10時から開始致します!

※遊澤コーチのフレッシュオープン教室は、原則1日2回受講することは出来ませんが、当日に申込み人数が満員でなければ、連続でご参加いただけます。

※テーマは変更する場合がございますのでご了承ください。



どなたでも参加していただくことができます。(予約制)



参加費 **メンバー** 2,500円 **教室会員** 2,750円 **一般** 3,000円

☎ 0422-49-8629 アイティーエス三鷹

<http://its-mitaka.co.jp>