

12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
2日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	もうカット打ちに困らない!
5日(火)	遊澤	10:00~11:30	カーブドライブ
5日(火)	遊澤	11:30~12:45	巻き込みサーブ
5日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	意外に手薄なフォアのブロック
6日(水)	菅家	14:45~16:00	ツブ高ラバーに対してゆったりとラリーする
7日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	もうカット打ちに困らない!
12日(火)	遊澤	10:00~11:30	ストップとストップからの展開
12日(火)	遊澤	11:30~12:45	逆モーションのレシーブ
12日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	もうカット打ちに困らない!
13日(水)	菅家	14:45~16:00	高いボールを効率良く攻撃する練習
14日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ストレートコースで得点パターンを作る
16日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	意外に手薄なフォアのブロック
19日(火)	遊澤	10:00~11:30	巻き込みサーブ
19日(火)	遊澤	11:30~12:45	カーブドライブ
19日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	バックハンドドライブをしっかり入れる
20日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ
21日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	意外に手薄なフォアのブロック
26日(火)	遊澤	10:00~11:30	逆モーションのレシーブ
26日(火)	遊澤	11:30~12:45	ストップとストップからの展開
26日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ストレートコースで得点パターンを作る

申込受付 **メンバー11/24(金)** **教室会員11/26(日)** **一般11/28(火)** 10時から開始致します!

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

※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。

(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。



☎ 0422-49-8629 アイティーエス三鷹

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

