

10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	10:00~11:30	しゃがみ込みサーブ
3日(火)	遊澤	11:30~12:45	カーブドライブ
3日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	いじわるボールの“How to”
4日(水)	菅家	14:45~16:00	ラクにプッシュをする練習&プッシュを受ける練習
5日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	お手軽だけどよく効くサーブ
7日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	横回転ツツキで楽しく戦術練習
10日(火)	遊澤	10:00~11:30	ツツキとツツキ打ち
10日(火)	遊澤	11:30~12:45	バックハンド強打
10日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	横回転ツツキで楽しく戦術練習
11日(水)	菅家	14:45~16:00	高いボールを正確に攻撃する練習
12日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	いじわるボールの“How to”
14日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	お手軽だけどよく効くサーブ
17日(火)	遊澤	10:00~11:30	カーブドライブ
17日(火)	遊澤	11:30~12:45	しゃがみ込みサーブ
17日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	お手軽だけどよく効くサーブ
18日(水)	菅家	14:45~16:00	短いボールを上手にコントロール
19日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	横回転ツツキで楽しく戦術練習
21日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	いじわるボールの“How to”
24日(火)	遊澤	10:00~11:30	バックハンド強打
24日(火)	遊澤	11:30~12:45	ツツキとツツキ打ち
24日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	コントロールで遊ぶ
25日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ
26日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	得意な横回転を一緒に見つける!
31日(火)	遊澤	10:00~11:30	サーブ3球目攻撃
31日(火)	遊澤	11:30~12:45	前陣でのスマッシュと中陣でのスマッシュ
31日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	得意な横回転を一緒に見つける!

申込受付 **メンバー 9/24(日)** **教室会員 9/26(火)** **一般 9/28(木)** 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。

(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。



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

