

# 8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 <b>プリントNo.3</b>
1日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアとバックの切り返し
1日(火)	遊澤	11:30~12:45	サイドに送るブロック攻撃
1日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	チキータからのラリー
2日(水)	菅家	14:45~16:00	ミドルを効果的に攻める練習
3日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ブロックからのスマッシュ
8日(火)	遊澤	10:00~11:15	ナックルのロングサーブ
8日(火)	遊澤	11:30~12:45	ストレートに送った後のラリー
8日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ピンポイントでコントロール!
9日(水)	菅家	14:45~16:00	バックハンドでラクに攻撃
10日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	チキータからのラリー
15日(火)	遊澤	11:40~12:55	ナックルのロングサーブ
15日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ナックルでレシーブする
16日(水)	菅家	14:45~16:00	ダブルスで効果的なレシーブの練習
17日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	横回転はコワくない
19日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	ブロックからのスマッシュ
22日(火)	遊澤	10:00~11:15	サイドに送るブロック攻撃
22日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアとバックの切り返し
22日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	横回転はコワくない
23日(水)	菅家	14:45~16:00	一手先を読む練習
24日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ナックルでレシーブする
26日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	ピンポイントでコントロール!
29日(火)	遊澤	10:00~11:15	ストレートに送った後のラリー
29日(火)	遊澤	11:30~12:45	ナックルのロングサーブ
29日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ブロックからのスマッシュ
30日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ
31日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ピンポイントでコントロール!

申込受付 **メンバー**7/24(月) **教室会員** 7/26(水) **一般**7/28(金) 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>