

10月のオープン卓球教室

日付	コーチ	時間	テーマ	プリントNo.3
2 日 (木)	北村	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう (入門の方もOK!)	
2 日 (木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
7 日 (火)	遊澤	10:00~11:15	下回転サーブからの3球目攻撃	
7 日 (火)	遊澤	11:30~12:45	バックのツツキ打ち	
9 日 (木)	北村	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう (入門の方もOK!)	
9 日 (木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
14 日 (火)	遊澤	10:00~11:15	シュートドライブ	
14 日 (火)	遊澤	11:30~12:45	順横下回転サーブ	
16 日 (木)	北村	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう (入門の方もOK!)	
16 日 (木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
21 日 (火)	遊澤	10:00~11:15	バックのツツキ打ち	
21 日 (火)	遊澤	11:30~12:45	下回転サーブからの3球目攻撃	
23 日 (木)	北村	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう (入門の方もOK!)	
23 日 (木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
28 日 (火)	遊澤	10:00~11:15	順横下回転サーブ	
28 日 (火)	遊澤	11:30~12:45	シュートドライブ	
30 日 (木)	北村	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう (入門の方もOK!)	
30 日 (木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	

【定員】5~6名

【申込開始日時】 プラチナ会員9/21(日) レギュラー会員 9/22(月) 10時から

※卓球教室や特別教室の振替先としてオープン教室をご選択いただけます。同料金であれば逆も可能です。

※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】 プラチナ会員 ¥2,550 レギュラー会員 ¥2,800

☎ 0422-49-8629 アイティーエス三鷹

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



11月のオープン卓球教室

日付	コーチ	時間	テーマ プリントNo.3
1 日 (土)	北村	10:00~11:15	基礎をしっかりやってみよう (入門の方もOK!)
4 日 (火)	遊澤	10:00~11:15	順横下回転ロングサーブ
4 日 (火)	遊澤	11:30~12:45	逆横回転ツッツキレシーブ
6 日 (木)	北村	10:00~11:15	基礎をしっかりやってみよう (入門の方もOK!)
6 日 (木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる
11 日 (火)	遊澤	10:00~11:15	激伸びサーブ
11 日 (火)	遊澤	11:30~12:45	遊澤流両ハンドの切り返し
13 日 (木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる
18 日 (火)	遊澤	10:00~11:15	逆横回転ツッツキレシーブ
18 日 (火)	遊澤	11:30~12:45	順横下回転ロングサーブ
20 日 (木)	北村	10:00~11:15	基礎をしっかりやってみよう (入門の方もOK!)
20 日 (木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる
25 日 (火)	遊澤	10:00~11:15	遊澤流両ハンドの切り返し
25 日 (火)	遊澤	11:30~12:45	激伸びサーブ
27 日 (木)	北村	10:00~11:15	基礎をしっかりやってみよう (入門の方もOK!)
27 日 (木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる

【定員】5~6名

【申込開始日時】 プラチナ会員10/22(水) レギュラー会員 10/23(木) 10時から

※卓球教室や特別教室の振替先としてオープン教室をご選択いただけます。同料金であれば逆も可能です。

※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】 プラチナ会員 ¥2,550 レギュラー会員 ¥2,800



☎ 0422-49-8629 アイティーエス三鷹

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

