

# 3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(月)	小野	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
3日(火)	遊澤	10:00~11:15	順横下回転サーブ	
3日(火)	遊澤	11:30~12:45	バックハンド強打	
5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!)	
5日(木)	小野	13:00~14:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
5日(木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
9日(月)	小野	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
10日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォア前のフリック	
10日(火)	遊澤	11:30~12:45	バックの流すブロック	
12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!)	
12日(木)	小野	13:00~14:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
12日(木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
16日(月)	小野	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
17日(火)	遊澤	10:00~11:15	バックのツツキ打ち	
17日(火)	遊澤	11:30~12:45	順横下回転サーブ	
19日(木)	小野	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
19日(木)	小野	13:00~14:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
19日(木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
23日(月)	小野	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
24日(火)	遊澤	10:00~11:15	バックの流すブロック	
24日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォア前のフリック	
26日(木)	小野	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
26日(木)	小野	13:15~14:30	下回転に対するドライブ	
30日(月)	小野	10:00~11:15	基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!)	
31日(火)	遊澤	10:00~11:15	バックハンド強打	
31日(火)	遊澤	11:30~12:45	バックのツツキ打ち	

【定員】5~6名

【申込開始日時】 プラチナ会員2/21(土) レギュラー会員2/22(日) 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>



# 4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)	小野	10:00~11:15	4月から「木・基礎A教室」として開催	
2日(木)	小野	13:00~14:15	4月から「木・基礎B教室」として開催	
2日(木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
6日(月)	小野	10:00~11:15	4月から「月・基礎教室」として開催	
7日(火)	遊澤	10:00~11:15	超快速ロングサーブ	
7日(火)	遊澤	11:30~12:45	横回転のツツキからのラリー	
10日(木)	小野	10:00~11:15	4月から「木・基礎A教室」として開催	
10日(木)	小野	13:00~14:15	4月から「木・基礎B教室」として開催	
10日(木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
13日(月)	小野	10:00~11:15	4月から「月・基礎教室」として開催	
14日(火)	遊澤	10:00~11:15	投げ上げサーブ	
14日(火)	遊澤	11:30~12:45	下回転のボールに対しての超回転ループドライブ	
17日(木)	小野	10:00~11:15	4月から「木・基礎A教室」として開催	
17日(木)	小野	13:00~14:15	4月から「木・基礎B教室」として開催	
17日(木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
20日(月)	小野	10:00~11:15	4月から「月・基礎教室」として開催	
21日(火)	遊澤	10:00~11:15	横回転のツツキからのラリー	
21日(火)	遊澤	11:30~12:45	超快速ロングサーブ	
24日(木)	小野	10:00~11:15	4月から「木・基礎A教室」として開催	
24日(木)	小野	13:00~14:15	4月から「木・基礎B教室」として開催	
24日(木)	織部(隆)	13:15~14:30	カット打ちで下回転に強くなる	
27日(月)	小野	10:00~11:15	4月から「月・基礎教室」として開催	
28日(火)	遊澤	10:00~11:15	下回転のボールに対しての超回転ループドライブ	
28日(火)	遊澤	11:30~12:45	投げ上げサーブ	
30日(木)	小野	10:00~11:15	4月から「木・基礎A教室」として開催	
30日(木)	小野	13:00~14:15	4月から「木・基礎B教室」として開催	
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3/21(土) レギュラー会員3/22(日) 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>

