

4月のチケットレッスン

【チケットレッスンとは】 1時間のレッスンを受講+45分のフリータイム利用ができるチケット制レッスン

〔 他のレッスンと比較して長く卓球をお楽しみいただけるレッスンです。
特にフリータイムでは、レッスンの復習やメンバー様同士の交流をお楽しみいただけます。 〕

【料金】 10枚綴りチケット：プラチナ会員 ¥18,700 レギュラー会員 ¥26,000

※1回ごとのお支払いをご希望の場合 プラチナ会員 ¥1,980 レギュラー会員 ¥2,750

【申込開始日時】 プラチナ会員3/19(水) レギュラー会員 3/20(木) 10時から

【定員】 6~8名

| 日にち | コーチ | 時間 | テーマ プリントNo.2 |
|--------|-------|-------------|---|
| 3日(木) | 織部(隆) | 15:00-16:45 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 5日(土) | 織部(隆) | 14:30-16:15 | 基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!) |
| 5日(土) | 織部(隆) | 16:30-18:15 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 6日(日) | 樋口 | 11:00-12:45 | 上回転系ロングサーブからの展開 |
| 7日(月) | 樋口 | 11:00-12:45 | 上回転系ロングサーブからの展開 |
| 10日(木) | 織部(隆) | 15:00-16:45 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 12日(土) | 織部(隆) | 14:30-16:15 | 基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!) |
| 12日(土) | 織部(隆) | 16:30-18:15 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 13日(日) | 樋口 | 11:00-12:45 | フォアハンドでループドライブ |
| 14日(月) | 樋口 | 11:00-12:45 | フォアハンドでループドライブ |
| 17日(木) | 織部(隆) | 15:00-16:45 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 19日(土) | 織部(隆) | 14:30-16:15 | 基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!) |
| 19日(土) | 織部(隆) | 16:30-18:15 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 20日(日) | 樋口 | 11:00-12:45 | フォア前のレシーブ練習 |
| 21日(月) | 樋口 | 11:00-12:45 | フォア前のレシーブ練習 |
| 24日(木) | 織部(隆) | 15:00-16:45 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 26日(土) | 織部(隆) | 14:30-16:15 | 基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!) |
| 26日(土) | 織部(隆) | 16:30-18:15 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 27日(日) | 樋口 | 11:00-12:45 | ループドライブに対してブロック |
| 28日(月) | 樋口 | 11:00-12:45 | ループドライブに対してブロック |



ITS三鷹卓球クラブ 0422-49-8629



5月のチケットレッスン

【チケットレッスンとは】 1時間のレッスンを受講+45分のフリータイム利用ができるチケット制レッスン

（他のレッスンと比較して長く卓球をお楽しみいただけるレッスンです。
特にフリータイムでは、レッスンの復習やメンバー様同士の交流をお楽しみいただけます。）

【料金】 10枚綴りチケット：プラチナ会員 ¥18,700 レギュラー会員 ¥26,000

※1回ごとのお支払いをご希望の場合 プラチナ会員 ¥1,980 レギュラー会員 ¥2,750

【申込開始日時】 プラチナ会員4/23(水) レギュラー会員 4/24(木) 10時から

【定員】 6～8名

| 日にち | コーチ | 時間 | テーマ プリントNo.2 |
|--------|-------|--|---|
| 1日(木) | 織部(隆) | 15:00-16:45 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 4日(日) | 樋口 | 11:00-12:45 | 下回転系ロングサーブからの展開 |
| 5日(月) | 樋口 | 15:00-16:45 ※5月から上記時間へ変更 11:00-12:00は少人数 レッスンになりました | 個人のテーマ |
| 8日(木) | 織部(隆) | 15:00-16:45 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 10日(土) | 織部(隆) | 14:30-16:15 | 基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!) |
| 10日(土) | 織部(隆) | 16:30-18:15 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 11日(日) | 樋口 | 11:00-12:45 | チキータにチャレンジ! |
| 12日(月) | 樋口 | 15:00-16:45 ※5月から上記時間へ変更 11:00-12:00は少人数 レッスンになりました | 個人のテーマ |
| 15日(木) | 織部(隆) | 15:00-16:45 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 17日(土) | 織部(隆) | 14:30-16:15 | 基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!) |
| 17日(土) | 織部(隆) | 16:30-18:15 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 18日(日) | 樋口 | 11:00-12:45 | 巻き込みサーブを出してみよう |
| 19日(月) | 樋口 | 15:00-16:45 ※5月から上記時間へ変更 11:00-12:00は少人数 レッスンになりました | 個人のテーマ |
| 22日(木) | 織部(隆) | 15:00-16:45 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 24日(土) | 織部(隆) | 14:30-16:15 | 基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!) |
| 24日(土) | 織部(隆) | 16:30-18:15 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 25日(日) | 樋口 | 11:00-12:45 | レシーブでフリックを使ってみよう |
| 26日(月) | 樋口 | 15:00-16:45 ※5月から上記時間へ変更 11:00-12:00は少人数 レッスンになりました | 個人のテーマ |
| 29日(木) | 織部(隆) | 15:00-16:45 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |
| 31日(土) | 織部(隆) | 14:30-16:15 | 基礎をしっかりとやってみよう(入門の方もOK!) |
| 31日(土) | 織部(隆) | 16:30-18:15 | コーチと練習方法から考える個別テーマ |