

10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9/21(日) レギュラー会員 9/22(月) 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
2 日 (木)	織部(隆)	15:00ー16:45	コーチと練習方法から考える個別テーマ
5 日 (日)	樋口	11:00ー12:45	【前後の揺さぶり】 ツッツキとストップでチャンスを作ろう
6 日 (月)	樋口	15:00ー16:45	個人のテーマ
9 日 (木)	織部(隆)	15:00ー16:45	コーチと練習方法から考える個別テーマ
11 日 (土)	織部(隆)	14:30ー16:15	基礎をしっかりとやってみよう
11 日 (土)	織部(隆)	16:30ー18:15	コーチと練習方法から考える個別テーマ
12 日 (日)	樋口	11:00ー12:45	【3球目攻撃が打ちやすくなる】 横回転サーブと縦回転サーブの組み合わせ
13 日 (月祝)	樋口	15:00ー16:45	個人のテーマ
16 日 (木)	織部(隆)	15:00ー16:45	コーチと練習方法から考える個別テーマ
18 日 (土)	織部(隆)→ 遊澤(10/12修正)	14:30ー16:15	基礎をしっかりとやってみよう
18 日 (土)	織部(隆)→ 遊澤(10/12修正)	16:30ー18:15	コーチと練習方法から考える個別テーマ
19 日 (日)	樋口	11:00ー12:45	【なんかタイミング合わない…と思わせる】 ナックルフリックをやってみよう
20 日 (月)	樋口	15:00ー16:45	個人のテーマ
23 日 (木)	織部(隆)	15:00ー16:45	コーチと練習方法から考える個別テーマ
25 日 (土)	織部(隆)	14:30ー16:15	基礎をしっかりとやってみよう
25 日 (土)	織部(隆)	16:30ー18:15	コーチと練習方法から考える個別テーマ
26 日 (日)	樋口	11:00ー12:45	【決まったら爽快！】 速いボールに対してカウンタードライブ
27 日 (月)	樋口	15:00ー16:45	個人のテーマ
30 日 (木)	織部(隆)	15:00ー16:45	コーチと練習方法から考える個別テーマ



ITS三鷹卓球クラブ 0422-49-8629



11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10/22(水) レギュラー会員 10/23(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
2 日 (日)	樋口	11:00ー12:45	【レシーブのコースを誘導する】 サーブ時の立ち位置を変えてみる
3 日 (月祝)	樋口	15:00ー16:45	個人のテーマ
6 日 (木)	織部(隆)	15:00ー16:45	コーチと練習方法から考える個別テーマ
8 日 (土)	織部(隆)	14:30ー16:15	基礎をしっかりとやってみよう
8 日 (土)	織部(隆)	16:30ー18:15	コーチと練習方法から考える個別テーマ
9 日 (日)	樋口	11:00ー12:45	【返球できる幅が広がる】 フォアハンドでループドライブ
10 日 (月)	樋口	15:00ー16:45	【返球できる幅が広がる】 フォアハンドでループドライブ
13 日 (木)	織部(隆)	15:00ー16:45	コーチと練習方法から考える個別テーマ
15 日 (土)	織部(隆)	14:30ー16:15	基礎をしっかりとやってみよう
15 日 (土)	織部(隆)	16:30ー18:15	コーチと練習方法から考える個別テーマ
16 日 (日)	樋口	11:00ー12:45	【実はチャンス！？】 ロングサーブに対してレシーブ
17 日 (月)	樋口	15:00ー16:45	【実はチャンス！？】 ロングサーブに対してレシーブ
20 日 (木)	織部(隆)	15:00ー16:45	コーチと練習方法から考える個別テーマ
22 日 (土)	織部(隆)→遊澤 10/24修正	14:30ー16:15	基礎をしっかりとやってみよう
22 日 (土)	織部(隆)→遊澤 10/24修正	16:30ー18:15	コーチと練習方法から考える個別テーマ
23 日 (日)	樋口	11:00ー12:45	【ノータッチで抜けていく】 サイド切りのコースを狙う
24 日 (月祝)	樋口	15:00ー16:45	個人のテーマ
27 日 (木)	織部(隆)	15:00ー16:45	コーチと練習方法から考える個別テーマ
29 日 (土)	織部(隆)	14:30ー16:15	基礎をしっかりとやってみよう
29 日 (土)	織部(隆)	16:30ー18:15	コーチと練習方法から考える個別テーマ
30 日 (日)	樋口	11:00ー12:45	【試合で大変お世話になる】 ツッツキからのブロックをセットで練習



ITS三鷹卓球クラブ 0422-49-8629

