

# 12月のオープン卓球教室

No.	教室名	コーチ	日付	時間	定員	テーマ
15	木曜A	遊澤	21日(木)	10:30～11:45	6名	バックハンド攻撃からの早いラリー
16	木曜A入門	呂	21日(木)	10:30～11:45	6名	切り返しとツツキ
17	木曜B	呂	21日(木)	13:00～14:15	6名	ショート打法とロング打法
18	木曜C	遊澤	21日(木)	14:30～15:45	6名	投げ上げサーブ
19	金曜A	呂	22日(金)	10:30～11:45	6名	ツツキ打ち
20	金曜B	遊澤	22日(金)	13:00～14:15	6名	フォアとバックの切り返し
21	月曜A	呂	25日(月)	10:30～11:45	6名	集中してコントロール練習
22	月曜B	菅家	25日(月)	13:00～14:15	6名	戻りを意識しながら自由にラリー
23	月曜・遊澤流卓球教室A	遊澤	25日(月)	13:00～14:30	8名	逆モーションを意識したプレー
24	月曜C中級	菅家	25日(月)	14:30～15:45	6名	サイズの違うフォアハンドからのラリー
25	火曜B入門	山森	26日(火)	13:00～14:15	6名	相手を見つつ無理をしないフットワーク

# 1月のオープン卓球教室

No.	教室名	コーチ	日付	時間	定員	テーマ
1	木曜A	遊澤	4日(木)	10:30～11:45	8名	新春遊澤流教室 パート1
2	木曜・遊澤流卓球教室C	遊澤	4日(木)	14:30～15:45	8名	新春遊澤流教室 パート2
3	金曜A	呂	5日(金)	10:30～11:45	6名	色々な切り返し
4	金曜A	山森	5日(金)	10:30～11:45	6名	ラリーを楽しむ!

1月分申込受付 **メンバー12/20(水)** 教室会員12/22(金) 一般12/24(日)  
 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