

3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	火曜A	富樫	20日(火)	10:30～11:45	6名	振替のため通常通りのレッスン
2	火曜B入門	山森	20日(火)	13:00～14:15	6名	バックハンドとフォアハンドの切替
3	火曜D	菅家	20日(火)	19:00～20:15	6名	ツブ高でツツキをする練習&ツブ高のツツキを受ける練習
4	木曜A	遊澤	22日(木)	10:30～11:45	6名	フォアハンドドライブ
5	木曜A入門	呂	22日(木)	10:30～11:45	6名	基本練習(入門・初級レベル)
6	木曜B	呂	22日(木)	13:00～14:15	6名	ショートを使った切り返し
7	木曜・遊澤流卓球教室C	遊澤	22日(木)	14:30～16:00	8名	巻き込みサーブ
8	金曜A	呂	23日(金)	10:30～11:45	6名	バックハンドドライブ
9	金曜A	山森	23日(金)	10:30～11:45	6名	バックハンドとフォアハンドの切替
10	火曜B入門	山森	27日(火)	13:00～14:15	6名	ツツキとツツキ打ち
11	火曜D	菅家	27日(火)	19:00～20:15	6名	ツブ高でプッシュする練習&ツブ高のプッシュを受ける練習
12	水曜・遊澤流卓球教室A	遊澤	28日(水)	10:30～12:00	8名	バックハンド強打
13	サンケイリビング	山森	28日(水)	10:30～11:45	6名	ツツキとツツキ打ち
14	水曜・遊澤流卓球教室B	遊澤	28日(水)	13:00～14:30	8名	投げ上げサーブ
15	木曜A	遊澤	29日(木)	10:30～11:45	6名	ツツキからの展開
16	木曜A入門	呂	29日(木)	10:30～11:45	6名	基本練習(入門・初級レベル)
17	木曜B	呂	29日(木)	13:00～14:15	6名	ツツキをフォアハンドドライブ
18	木曜・遊澤流卓球教室C	遊澤	29日(木)	14:30～16:00	8名	バックハンド強打
19	金曜A	呂	30日(金)	10:30～11:45	6名	ロングサーブを高める+切り返し
20	金曜A	山森	30日(金)	10:30～11:45	6名	ツツキとツツキ打ち
21	金曜B	遊澤	30日(金)	13:00～14:15	6名	フォアハンドスマッシュ

申込受付 **メンバー3/9(金)** 教室会員**3/11(日)** 一般**3/13(火)**
 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