

3月のフレッシュオープン卓球教室

日付	コーチ	時間	テーマ	プリントNo.3
1日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	いろいろなタイミングのストップ	
3日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	とめるブロック伸ばすブロック	
6日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアの台上フリック	
6日(火)	遊澤	11:30~12:45	巻き込みサーブ	
6日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ドライブからのスマッシュ	
8日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	カウンタードライブ	
10日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	いろいろなタイミングのストップ	
13日(火)	遊澤	10:00~11:15	シュートドライブ	
13日(火)	遊澤	11:30~12:45	小さいスイングでのバックハンドと大きなスイングでのバックハンド	
13日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	バックサーブから得点パターンを作る	
14日(水)	菅家	14:45~16:00	コースを正確に打ち分ける練習	
15日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ドライブからのスマッシュ	
17日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	カウンタードライブ	
20日(火)	遊澤	10:00~11:15	巻き込みサーブ	
20日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアの台上フリック	
20日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	いろいろなタイミングのストップ	
21日(水)	菅家	14:45~16:00	横回転を自由に操る練習	
22日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	バックサーブから得点パターンを作る	
24日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	ドライブからのスマッシュ	
27日(火)	遊澤	10:00~11:15	小さいスイングでのバックハンドと大きなスイングでのバックハンド	
27日(火)	遊澤	11:30~12:45	シュートドライブ	
27日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	カウンタードライブ	
28日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	
29日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	とめるブロック伸ばすブロック	
31日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	バックサーブから得点パターンを作る	

申込受付 **メンバー**2/24(土) **教室会員** 2/26(月) **一般**2/28(水) 10時から開始致します！

※遊澤コーチのフレッシュオープン教室は、原則1日2回受講することは出来ませんが、当日に申込み人数が満員でなければ、連続でご参加いただけます。
 ※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。



どなたでも参加していただくことができます。(予約制)



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

<http://its-mitaka.co.jp>