

6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
2日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	打球点別のドライブvol.1 "早い×フォア"	
5日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアの逆モーションサーブ	
5日(火)	遊澤	11:30~12:45	ループドライブに対してのブロック	
5日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	打球点別のドライブvol.2 "遅い×フォア"	
6日(水)	菅家	14:45~16:00	タイミングを合わせる練習	
7日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	打球点別のドライブvol.3 "早い×バック"	
9日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	打球点別のドライブvol.4 "遅い×バック"	
12日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアとバックのツツキ打ち	
12日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォア前のサーブに対してのバックハンドレシーブ	
12日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	「みんなの弱点=ミドル」のつき方・さばき方	
13日(水)	菅家	14:45~16:00	タイミングをずらす練習	
14日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	考え方でうまくなるロングサーブ	
19日(火)	遊澤	10:00~11:15	ループドライブに対してのブロック	
19日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアの逆モーションサーブ	
19日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	きれてないのに効く(?)ヘンなサーブ	
20日(水)	菅家	14:45~16:00	ゆったり異質ラバーの相手とラリーする	
21日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	アレンジ1つで違う練習 : 2本・2本のフットワーク	
23日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	アレンジ1つで違う練習 : フォアとバックの切り返し	
26日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォア前のサーブに対してのバックハンドレシーブ	
26日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアとバックのツツキ打ち	
26日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ストレートブロックでチャンスを作る	
27日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	
28日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	起死回生のフォアブロック	
30日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	合わせて覚えるストップと流し	

申込受付 **メンバー**5/24(木) **教室会員** 5/26(土) **一般**5/28(月) 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>