

# 10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 <b>プリントNo.3</b>
2日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアハンドスマッシュ
2日(火)	遊澤	11:30~12:45	バック系の逆モーション
2日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	バックハンドでバックサイドに曲げてみる
3日(水)	菅家	14:45~16:00	頭を切り替える練習
4日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	スマッシュのポジションを整える
6日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	頭と体に効く!脳トレフットワーク!
9日(火)	遊澤	10:00~11:15	一撃必殺のバックハンド強打
9日(火)	遊澤	11:30~12:45	つなぐカーブドライブと責めるカーブドライブ
9日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	巻き込みサーブとYGサーブどっち使おう?
10日(水)	菅家	14:45~16:00	ゆったりとツブ高相手にラリーをする
11日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	頭と体に効く!脳トレフットワーク!
13日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	フォアハンドスマッシュ・バックハンドスマッシュ
16日(火)	遊澤	10:00~11:15	バック系の逆モーション
16日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアハンドスマッシュ
16日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ロングサーブでドライブがうまくなる(フォア)
17日(水)	菅家	14:45~16:00	横回転サービスに対する効果的なレシーブ練習
18日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	いろんなタイミングでストップ
20日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	バックブロックでチャンスを作る
23日(火)	遊澤	10:00~11:15	つなぐカーブドライブと攻めるカーブドライブ
23日(火)	遊澤	11:30~12:45	一撃必殺のバックハンド強打
23日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	頭と体に効く!脳トレフットワーク!
24日(水)	菅家	14:45~16:00	コースをコントロールする練習
25日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	前後のゆさぶりでチャンスを作る
27日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	遊んでわかるタッチの磨き方
30日(火)	遊澤	10:00~11:15	サイドを切るブロックからの攻撃
30日(火)	遊澤	11:30~12:45	バックのツツキ打ち
30日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ロングサーブでドライブがうまくなる(バック)
31日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ

申込受付 **メンバー 9/20(木)** **教室会員 9/21(金)** **一般 9/22(土)** 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。

(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。



**参加費** **メンバー 2,500円** **教室会員 2,750円** **一般 3,000円**

