

12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(土)	織部(隆)	13:00~14:15	選手みたいなバック対バックをできるようになりたい!	
4日(火)	遊澤	10:00~11:15	台上逆モーション	
4日(火)	遊澤	11:30~12:45	下回転サーブとナックルサーブ(ショート)	
4日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ループドライブを低く低く、さらに低く(フォア)	
5日(水)	菅家	14:45~16:00	早い打点でのバックハンド	
6日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ブロックからのバックプッシュ	
11日(火)	遊澤	10:00~11:15	ダブルスのサーブ・レシーブ	
11日(火)	遊澤	11:30~12:45	一撃バックハンド強打	
11日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	選手みたいなバック対バックをできるようになりたい!	
12日(水)	菅家	14:45~16:00	数種類のツツキを使い分ける練習	
13日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ループドライブを低く低く、さらに低く(バック)	
15日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	横回転ツツキで惑わす	
18日(火)	遊澤	10:00~11:15	下回転サーブとナックルサーブ(ショート)	
18日(火)	遊澤	11:30~12:45	台上逆モーション	
18日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	伸ばすブロックでチャンスを作る	
19日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	
20日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	選手みたいなバック対バックをできるようになりたい!	
22日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	台上ドライブをやるみる	
25日(火)	遊澤	10:00~11:15	一撃バックハンド強打	
25日(火)	遊澤	11:30~12:45	ダブルスのサーブ・レシーブ	

申込受付 **メンバー 11/24(土)** **教室会員 11/26(月)** **一般 11/28(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。

(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**

☎ 0422-49-8629 アイティーエス三鷹

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