

# 1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
5日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	バックドライブからのフォアスマッシュ	
8日(火)	遊澤	10:00~11:15	攻めるカーブドライブとつなぐカーブドライブ	
8日(火)	遊澤	11:30~12:45	ロングサーブとロングサーブに対してのレシーブ	
8日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	下回転のロングサーブって使ってますか?	
9日(水)	菅家	14:45~16:00	ゆったりと正確にラリーする	
10日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	横回転をレシーブできるようになろう(順回転)	
12日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	ダブルスの戦術・技術	
15日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアのシュートドライブ	
15日(火)	遊澤	11:30~12:45	ツッツキからの展開	
15日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ダブルスの戦術・技術	
16日(水)	菅家	14:45~16:00	ゆったりとツブ高対策	
17日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	横回転をレシーブできるようになろう(逆回転)	
19日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	バックドライブからのバックプッシュ	
22日(火)	遊澤	10:00~11:15	ロングサーブとロングサーブに対してのレシーブ	
22日(火)	遊澤	11:30~12:45	攻めるカーブドライブとつなぐカーブドライブ	
22日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	曲がるナックルサーブ	
23日(水)	菅家	14:45~16:00	シンプルなブロック練習	
24日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ダブルスの戦術・技術	
29日(火)	遊澤	10:00~11:15	ツッツキからの展開	
29日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアのシュートドライブ	
29日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	YGサーブを使ってみよう	
30日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	
31日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	カットブロックしてみます?	

申込受付 **メンバー12/22(土)** 教室会員 **12/23(日)** 一般**12/25(火)** 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>

