

2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	下回転サーブよ！戻ってこい！	
5日(火)	遊澤	10:00~11:15	バックフリックからのバック強打	
5日(火)	遊澤	11:30~12:45	横回転サーブと横下回転サーブ	
5日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ループドライブからのスピードドライブ(バック)	
6日(水)	菅家	14:45~16:00	コンパクトなスイングでラクにラリーをする	
7日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ループドライブからのスピードドライブ(フォア)	
12日(火)	遊澤	10:00~11:15	バックハンドサーブからの3球目攻撃	
12日(火)	遊澤	11:30~12:45	YGサーブ	
13日(水)	菅家	14:45~16:00	横回転サーブに対して倍返しのリシーブをする	
14日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	下回転サーブよ！戻ってこい！	
16日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	サイドスピンを使うとストレートをつきやすい	
19日(火)	遊澤	10:00~11:15	横回転サーブと横下回転サーブ	
19日(火)	遊澤	11:30~12:45	バックフリックからのバック強打	
19日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ループドライブからのスピードドライブ(フォア)	
20日(水)	菅家	14:45~16:00	ゆったりとラリーを楽しむ	
21日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ループドライブからのスピードドライブ(バック)	
23日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	ブロックでチャンスを作って攻撃	
26日(火)	遊澤	10:00~11:15	YGサーブ	
26日(火)	遊澤	11:30~12:45	バックハンドサーブからの3球目攻撃	
26日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	下回転サーブよ！戻ってこい！	
27日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	
28日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ロングサーブを前陣カット	

申込受付 **メンバー**1/24(木) **教室会員** 1/26(土) **一般**1/28(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>