

3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	チキータをつかってみよう	
5日(火)	遊澤	10:00~11:15	ドライブに対してのブロック	
5日(火)	遊澤	11:30~12:45	カウンタースマッシュ(フォア)	
5日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	全日本2019 張本vs大島の分析・体験	
6日(水)	菅家	14:45~16:00	ミドル攻撃で先手をとる	
7日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	多球練習で反撃を反復	
9日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	横入れカーブドライブで打球感覚トレーニング	
12日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	チキータをつかってみよう	
13日(水)	菅家	14:45~16:00	スピードの緩急を自在にコントロールする	
14日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	順横回転のサーブ、出せるようになってみませんか?	
16日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	多球練習で反撃を反復	
19日(火)	遊澤	10:00~11:15	ツツキ打ち	
19日(火)	遊澤	11:30~12:45	ドライブに対してのブロック	
19日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	順横回転のサーブ、出せるようになってみませんか?	
20日(水)	菅家	14:45~16:00	ゆったりのにびりラリーをする	
26日(火)	遊澤	10:00~11:15	カウンタースマッシュ(フォア)	
26日(火)	遊澤	11:30~12:45	ツツキ打ち	
26日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	自分に合ったバックハンドを見つけよう	
27日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	
28日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	横入れカーブドライブで打球感覚トレーニング	
30日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	順横回転のサーブ、出せるようになってみませんか?	

申込受付 **メンバー2/24(日)** **教室会員 2/26(火)** **一般2/28(木)** 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>