

# 4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	相手にコースが分かりにくい回り込み決定打
2日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアのカットブロック
2日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ランダムボールに強くなろう
3日(水)	菅家	14:45~16:00	チキータの感覚を体験する
4日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	伸ばして伸ばして伸ばしまくる!
6日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	フォアドライブからのスマッシュ(多球練習)
9日(火)	遊澤	10:00~11:15	バックハンド強打の大小の使い分け
9日(火)	遊澤	11:30~12:45	カット打ち
9日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	巻き込みサーブを出してみよう
10日(水)	菅家	14:45~16:00	無回転のボールを操る&対応する
11日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ランダムボールに強くなろう
13日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	バックドライブからのスマッシュ(多球練習)
16日(火)	遊澤	10:00~11:15	しゃがみ込みサーブ
16日(火)	遊澤	11:30~12:45	相手にコースが分かりにくい回り込み決定打
16日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	伸ばして伸ばして伸ばしまくる!
17日(水)	菅家	14:45~16:00	下回転サーブを猛烈に切る
18日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	バックハンドドライブ基本のキ
20日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	ブロックからの反撃(多球練習)
23日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアのカットブロック
23日(火)	遊澤	11:30~12:45	バックハンド強打の大小の使い分け
23日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	左右へのフォアフリック
24日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ
25日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	巻き込みサーブを出してみよう
27日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	テンポに強くなろう!(多球練習)
30日(火)	遊澤	10:00~11:15	カット打ち
30日(火)	遊澤	11:30~12:45	しゃがみ込みサーブ
30日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	バックハンドドライブ基本のキ

申込受付 **メンバー 3/25(月)** **教室会員 3/27(水)** **一般 3/29(金)** 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>