

# 6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>
1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)
4日(火)	遊澤	10:00~11:15	コースが分かりにくい回り込み強打
4日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアのストレート攻撃
4日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	どっちが順でどっちが逆?(横回転サーブ)
5日(水)	菅家	14:45~16:00	逆チキータを安定させる練習
6日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	バックドライブからのスマッシュ(多球)
8日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	試合に役立つランダム練習
11日(火)	遊澤	10:00~11:15	バック前のサーブに対してのレシーブからの展開
11日(火)	遊澤	11:30~12:45	曲がる横回転のサーブ
11日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ダブルスの基本
12日(水)	菅家	14:45~16:00	頭を切り替える練習
13日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	フォアドライブからのスマッシュ(多球)
15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)
18日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアのストレート攻撃
18日(火)	遊澤	11:30~12:45	コースが分かりにくい回り込み強打
18日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	どっちが順でどっちが逆?(横回転サーブ)
19日(水)	菅家	14:45~16:00	早い打点でゆったりとラリー
20日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	試合に役立つランダム練習
22日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	脳トレフットワーク
25日(火)	遊澤	10:00~11:15	曲がる横回転のサーブ
25日(火)	遊澤	11:30~12:45	バック前のサーブに対してのレシーブからの展開
25日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ダブルスの基本
26日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ
27日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	脳トレフットワーク
29日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	試合に使えるバックプッシュ

申込受付 **メンバー 5/24(金)** 教室会員 **5/26(日)** 一般 **5/28(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。

(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>