

9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
1日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	試合に使えるランダム	
3日(火)	遊澤	10:00~11:15	カーブドライブと横から入れるカーブドライブ	
3日(火)	遊澤	11:30~12:45	投げ上げサーブ	
3日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	"速い"ロングサーブと"早い"バック	
4日(水)	菅家	14:45~16:00	短いボールをチキータや逆チキータで処理する	
5日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	チャンスボール(?)をスマッシュ!!	
7日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	使ったもの勝ちバックプッシュ	
10日(火)	遊澤	10:00~11:15	打球点の早いツッツキとストップ	
10日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアの逆モーションフリック	
10日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	使ったもの勝ちバックプッシュ	
11日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	
12日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	試合に使えるランダム	
17日(火)	遊澤	10:00~11:15	投げ上げサーブ	
17日(火)	遊澤	11:30~12:45	カーブドライブと横から入れるカーブドライブ	
17日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	チャンスボール(?)をスマッシュ!!	
18日(水)	菅家	14:45~16:00	頭を切り替える練習	
19日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	"速い"ロングサーブと"早い"バック	
21日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	チャンスボール(?)をスマッシュ!!	
24日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアの逆モーションフリック	
24日(火)	遊澤	11:30~12:45	打球点の早いツッツキとストップ	
24日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	試合に使えるランダム	
25日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	
26日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	使ったもの勝ちバックプッシュ	
28日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	"速い"ロングサーブと"早い"バック	

申込受付 **メンバー**8/24(土) **教室会員** 8/26(月) **一般**8/28(水) 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>