

1月のオープン卓球教室

日付	コーチ	時間	テーマ	プリントNo.3
5日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアとバックの切り返し	
5日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアハンドドライブ	
7日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	試合に効くランダム	
12日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアのカウンタースマッシュ	
12日(火)	遊澤	11:30~12:45	ナックルロングサーブ	
14日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	チキータをしてみよう	
19日(火)	遊澤	10:00~11:15	フォアハンドドライブ	
19日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアとバックの切り返し	
21日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	カウンタードライブを体験しよう	
26日(火)	遊澤	10:00~11:15	ナックルロングサーブ	
26日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアのカウンタースマッシュ	
28日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	できると便利なバックプッシュ	

申込受付 **メンバー12/23(水)** 教室会員 **12/24(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。

【参加費】 **メンバー ¥2,546** 教室会員 **¥2,801**

☎ 0422-49-8629 アイティーエス三鷹

<http://its-mitaka.co.jp>



2月のオープン卓球教室

日付	コーチ	時間	テーマ	プリントNo.3
2日(火)	遊澤	10:00~11:15	ツツキ打ち	
2日(火)	遊澤	11:30~12:45	台上強打	
4日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	バック対バックに強くなろう	
9日(火)	遊澤	10:00~11:15	横回転を入れてツツキ	
9日(火)	遊澤	11:30~12:45	回り込み強打	
11日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	試合に効くランダム	
16日(火)	遊澤	10:00~11:15	台上強打	
16日(火)	遊澤	11:30~12:45	ツツキ打ち	
18日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	みんなの弱点・フォア前をさばけ!	
23日(火)	遊澤	10:00~11:15	回り込み強打	
23日(火)	遊澤	11:30~12:45	横回転を入れてツツキ	
25日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	脳トレフットワーク	

申込受付 **メンバー1/23(土)** 教室会員 **1/24(日)** 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。

【参加費】 **メンバー ¥2,546** 教室会員 **¥2,801**

☎ 0422-49-8629 アイティーエス三鷹

<http://its-mitaka.co.jp>

