

# 5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(火)	遊澤	10:00~11:15	小さいスイングのバックハンドと大きいスイングのバックハンド	
1日(火)	遊澤	11:30~12:45	横回転のブロック	
2日(水)	菅家	14:45~16:00	ゆったりとラリーを楽しむ	
8日(火)	遊澤	10:00~11:15	バックの逆モーションのやり方	
8日(火)	遊澤	11:30~12:45	曲がる横回転サーブ	
9日(水)	菅家	14:45~16:00	回転を自由自在にコントロールする練習	
10日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	タテに伸びる!?横回転サーブ	
12日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	バックプッシュでカウンター	
15日(火)	遊澤	10:00~11:15	カーブドライブ	
15日(火)	遊澤	11:30~12:45	巻き込みサーブ	
15日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	ファルケンベリフットワーク	
16日(水)	菅家	14:45~16:00	ツブ高ラバーに対してゆったりとラリーする	
17日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	真横に曲がる!?横下回転サーブ	
19日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	ストレート・ストレート	
22日(火)	遊澤	10:00~11:15	曲がる横回転サーブ	
22日(火)	遊澤	11:30~12:45	バックの逆モーションのやり方	
22日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	1人の悩みはみんなの悩み!持ち寄り課題解決SP!	
23日(水)	菅家	14:45~16:00	深い下回転のボールをコンパクトに処理する練習	
24日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	実践しながら覚えるダブルスの基本	
26日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	フォアサイドからのシュート	
29日(火)	遊澤	10:00~11:15	巻き込みサーブ	
29日(火)	遊澤	11:30~12:45	カーブドライブ	
29日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	攻めと守りの橋渡し・伸ばすブロック	
30日(水)	菅家	14:45~16:00	自由テーマ	
31日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	練習用と試合用の下回転サーブ	

申込受付 **メンバー**4/24(火) **教室会員** 4/26(木) **一般**4/28(土) 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>