

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 | プリントNo.3 |
|--------|-------|-------------|----------------------------|----------|
| 2日(土) | 織部(隆) | 13:00~14:15 | 打球点別のドライブvol.1 "早い×フォア" | |
| 5日(火) | 遊澤 | 10:00~11:15 | フォアの逆モーションサーブ | |
| 5日(火) | 遊澤 | 11:30~12:45 | ループドライブに対してのブロック | |
| 5日(火) | 織部(隆) | 15:00~16:15 | 打球点別のドライブvol.2 "遅い×フォア" | |
| 6日(水) | 菅家 | 14:45~16:00 | タイミングを合わせる練習 | |
| 7日(木) | 織部(隆) | 13:30~14:45 | 打球点別のドライブvol.3 "早い×バック" | |
| 9日(土) | 織部(隆) | 13:00~14:15 | 打球点別のドライブvol.4 "遅い×バック" | |
| 12日(火) | 遊澤 | 10:00~11:15 | フォアとバックのツツキ打ち | |
| 12日(火) | 遊澤 | 11:30~12:45 | フォア前のサーブに対してのバックハンドレシーブ | |
| 12日(火) | 織部(隆) | 15:00~16:15 | 「みんなの弱点=ミドル」のつき方・さばき方 | |
| 13日(水) | 菅家 | 14:45~16:00 | タイミングをずらす練習 | |
| 14日(木) | 織部(隆) | 13:30~14:45 | 考え方でうまくなるロングサーブ | |
| 19日(火) | 遊澤 | 10:00~11:15 | ループドライブに対してのブロック | |
| 19日(火) | 遊澤 | 11:30~12:45 | フォアの逆モーションサーブ | |
| 19日(火) | 織部(隆) | 15:00~16:15 | きれてないのに効く(?)ヘンなサーブ | |
| 20日(水) | 菅家 | 14:45~16:00 | ゆったり異質ラバーの相手とラリーする | |
| 21日(木) | 織部(隆) | 13:30~14:45 | アレンジ1つで違う練習 : 2本・2本のフットワーク | |
| 23日(土) | 織部(隆) | 13:00~14:15 | アレンジ1つで違う練習 : フォアとバックの切り返し | |
| 26日(火) | 遊澤 | 10:00~11:15 | フォア前のサーブに対してのバックハンドレシーブ | |
| 26日(火) | 遊澤 | 11:30~12:45 | フォアとバックのツツキ打ち | |
| 26日(火) | 織部(隆) | 15:00~16:15 | ストレートブロックでチャンスを作る | |
| 27日(水) | 菅家 | 14:45~16:00 | 自由テーマ | |
| 28日(木) | 織部(隆) | 13:30~14:45 | 起死回生のフォアブロック | |
| 30日(土) | 織部(隆) | 13:00~14:15 | 合わせて覚えるストップと流し | |

申込受付 **メンバー**5/24(木) **教室会員** 5/26(土) **一般**5/28(月) 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>