

# 8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(水)  | 菅家    | 14:45~16:00 | 高いボールをラクに対応する練習           |
| 2日(木)  | 織部(隆) | 13:30~14:45 | ちょいスピンのバックのフリック           |
| 4日(土)  | 織部(隆) | 13:00~14:15 | しっかりかけるループドライブ(フォアハンド)    |
| 7日(火)  | 遊澤    | 10:00~11:30 | ナックルロングサーブ                |
| 7日(火)  | 遊澤    | 11:30~12:45 | ストップ性ショートと、ストップ性ショートからの攻撃 |
| 7日(火)  | 織部(隆) | 15:00~16:15 | 横回転ショートでチャンスを導く           |
| 8日(水)  | 菅家    | 14:45~16:00 | 早い打球点でラリーを楽しむ             |
| 9日(木)  | 織部(隆) | 13:30~14:45 | 5球目までをみっちり練習(フォア)         |
| 16日(木) | 織部(隆) | 13:30~14:45 | 5球目までをみっちり練習(バック)         |
| 18日(土) | 織部(隆) | 13:00~14:15 | しっかりかけるループドライブ(バックハンド)    |
| 21日(火) | 遊澤    | 10:00~11:30 | フォアの台上強打                  |
| 21日(火) | 遊澤    | 11:30~12:45 | 相手を見ながらのフォートとバックの切り返し     |
| 21日(火) | 織部(隆) | 15:00~16:15 | ストップとツツキで惑わす              |
| 22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      |
| 23日(木) | 織部(隆) | 13:30~14:45 | 5球目までをみっちり練習(ミドル)         |
| 25日(土) | 織部(隆) | 13:00~14:15 | しっかりかけるループドライブ(ミドル)       |
| 28日(火) | 遊澤    | 10:00~11:30 | 多球練習                      |
| 28日(火) | 遊澤    | 11:30~12:45 | 表ソフトのボールに対して              |
| 28日(火) | 織部(隆) | 15:00~16:15 | カット打ちをしてみよう               |
| 29日(水) | 菅家    | 14:45~16:00 | 自由テーマ                     |
| 30日(木) | 織部(隆) | 13:30~14:45 | バックハンドをのばす・はじく            |

申込受付 **メンバー 7/24(火)** **教室会員 7/26(木)** **一般 7/28(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。

(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>