

# 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 <b>プリントNo.3</b>
1日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	スマッシュが安定するようになる”叩き方”
4日(火)	遊澤	10:00~11:15	ストップ性ショートとストップ性ショートからの攻撃
4日(火)	遊澤	11:30~12:45	ナックルロングサーブ
4日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	いいロングサーブでドライブが上手くなる(フォア)
5日(水)	菅家	14:45~16:00	シンプルな横回転サーブ
6日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	ミドルにドライブしてからラリー
8日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	バックブロックからのカウンター
11日(火)	遊澤	10:00~11:15	相手を見ながらのフォアとバックの切り返し
11日(火)	遊澤	11:30~12:45	フォアの台上強打
11日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	いいロングサーブでドライブが上手くなる(バック)
12日(水)	菅家	14:45~16:00	コースをコントロールする練習
13日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	YGサーブを出してみよう!
15日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	スマッシュするポジションのとり方を丁寧に
18日(火)	遊澤	10:00~11:15	表ソフトのボールに対して
18日(火)	遊澤	11:30~12:45	多球練習
18日(火)	織部(隆)	15:00~16:15	脳トレのためのフットワーク(3点)
19日(水)	菅家	14:45~16:00	頭を切り替える練習
20日(木)	織部(隆)	13:30~14:45	脳トレのためのフットワーク(フォア・バックの2本2本)
22日(土)	織部(隆)	13:00~14:15	YGサーブを出してみよう!

申込受付 **メンバー 8/24(金)** **教室会員 8/26(日)** **一般 8/28(火)** 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