

9月のオープン卓球教室

No.	教室名	コーチ	日付	時間	定員	テーマ
1	火曜B入門	樋口	18日(火)	13:00~14:15	6名	ブロックとカウンターの使い分け
2	健康卓球	呂	18日(火)	13:00~14:15	6名	ゆるゆる体操、健康ストレッチ、基本練習
3	火曜D	菅家	18日(火)	19:00~20:15	6名	ツブ高で効率良くプッシュする練習&プッシュをラクに返す練習
4	水曜・遊澤流卓球教室A	遊澤	19日(水)	10:30~12:00	8名	ロングサーブからのラリー
5	サンケイリビング	山森	19日(水)	10:30~11:45	6名	カットサービス
6	水曜・遊澤流卓球教室B	遊澤	19日(水)	13:00~14:30	8名	ストレートを意識したラリー
7	木曜A	遊澤	20日(木)	10:30~11:45	6名	バックハンド強打
8	木曜A入門	呂	20日(木)	10:30~11:45	6名	ツツキと基本練習
9	木曜B	呂	20日(木)	13:00~14:15	6名	ショートからスムーズにロングの切り返し
10	木曜・遊澤流卓球教室A	遊澤	20日(木)	14:30~16:00	8名	フォアとバックのツツキ打ち
11	金曜入門	呂	21日(金)	10:30~11:45	6名	ツツキとランダム練習
12	金曜A	山森	21日(金)	10:30~11:45	6名	サービスと3球目、レシーブと4球目
13	金曜B	遊澤	21日(金)	13:00~14:15	6名	ナックルロングサーブからのラリー

申込受付 **メンバー9/7(金)** **教室会員9/9(日)** **一般9/10(火)**

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

【リフォームのお知らせ】

9月24日(月)~9月29日(土)の6日間、フロント周辺やロッカールームのリフォーム工事を行います。

それに伴い、上記期間はオープン教室の実施はございません。

楽しみにして頂いている教室をお休みしてしまい申し訳ございませんが、ご理解ご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。