

ジュニア卓球 10月～12月スケジュール&レッスン内容

● スケジュール



学 年	曜日	時 間	10月	11月	12月	振替・休講
小 学 生 (1～6年生)	水曜日	17:00～18:00	3、10、17、24日	7、14、21、28日	5、12、19、26日	
		18:00～19:00				
	金曜日	17:00～18:00	5、12、19、26日	2、9、16、23日	7、14、21、28日	

● レッスン内容

学 年	内 容	持 物
小 学 生 (1～3年生)	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールつき (打球感・正しいグリップの習得) ・サーブ練習 (正確なトス⇒コースの打ち分け) ・球出し練習 (フォアハンド・バックショート等) ・ラリー練習 (ワンコース) ・ゲーム練習 (点数の数え方習得) 	ラケット シューズ
小 学 生 (4～6年生)	<ul style="list-style-type: none"> ・サーブ練習 (回転・コース) ・フットワーク練習 ・球出し練習 (バックハンド・フォアスマッシュ等) ・続ける練習 (フォア打ち・バック対バック・切り替えし等) ・ゲーム練習 (ルールと基本マナー) 	飲み物 タオル

● 「LINE」登録

キャンペーン、教室案内、イベント情報など…運動公園の「今」を随時配信しております。是非ご登録をお願いいたします。

@bhb8088b スマートフォンアプリ「LINE」の「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で

登録をお願いします。

