

# ジュニア卓球 04月～06月スケジュール&レッスン内容



R05.03.11作成

## ● スケジュール

学 年	曜 日	時 間	4 月	5 月	6 月	振替・休講
小 学 生 (1～6年生)	水曜日	17:00～18:00	5、12、19、26日	3、10、17、24日	7、14、21、28日	
		18:00～19:00				
	金曜日	17:00～18:00	7、14、21、28日	5、12、19、26日	2、9、23、30日	

※4/7(金)は陸上競技場第2会議室にて実施します。

## ● 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"> <li>ボールつき (打球感・正しいグリップの習得)</li> <li>サーブ練習 (正確なトス⇒コースの打ち分け)</li> <li>球出し練習 (フォア・バックのフットワーク)</li> <li>持続ラリー練習</li> <li>ゲーム練習 (点数の数え方習得)</li> </ul>	ラケット シューズ
小 学 生 (4～6年生)	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブ練習 (回転・強弱の理解)</li> <li>フットワーク練習</li> <li>球出し練習 (ブロック・スマッシュ習得)</li> <li>ラリー練習</li> <li>ゲーム練習 (点数の数え方・ルールの習得)</li> </ul>	飲み物 タオル

## ● 感染症等防止に伴う対応について

- ・見学は、メイン競技場2Fの観覧席のみとさせていただきます。
- ・教室参加前にご自宅にて検温していただき、37.5℃を超える場合、又は体調が優れない等は、参加をご遠慮ください。
- ・状況により、やむを得ず教室を休講する場合がございます。

休講等のご連絡はスマートフォンアプリ「LINE@」にて行っております。ご登録を宜しくお願い致します。



運動公園公式  
ホームページ  
QRコード



運動公園公式  
「LINE@」  
QRコード