

# ジュニア卓球 01月～03月スケジュール&レッスン内容



R05.12.06作成

## ● スケジュール

学 年	曜日	時 間	1月	2月	3月	振替・休講
小 学 生 (1～6年生)	水曜日	17:00～18:00	10、17、24、31日	7、14、21、28日	6、20、27日	3/13 休講  2/23 → 3/29 振替
		18:00～19:00				
	金曜日	17:00～18:00	5、12、19、26日	2、9、16日	1、8、15、22、29日	
		18:00～19:00				

## ● 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。

## ● 「LINE@」ご登録について

- ・荒天並びに講師都合の場合等、教室を休講とさせていただく場合があります。休講のご連絡は、スマートフォンアプリ「LINE@」にて配信いたします。運動公園公式「LINE@」QRコードにてアプリのご登録を宜しくお願い致します。また、「LINE@」登録が出来ない方は、お手数ですが施設窓口スタッフまでご連絡ください。



運動公園公式  
「LINE@」  
QRコード