

# ジュニア卓球 1月～3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	1 月	2 月	3 月	振替・休講	
小 学 生 (1～6年生)	水曜日	17:00～18:00	8、15、22、29日	5、12、19、26日	5、12、19、26日	<b>1/1→1/29振替</b>	
		18:00～19:00					
	金曜日	17:00～18:00	10、17、24、31日	7、14、21、28日	7、21、28日		<b>1/3→1/31振替</b> <b>3/14休講</b>
		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。

