

基本をしっかり
身に付けてみたい

正しい足の運び
を覚えたい

スムーズに動けるよう
なりたい



第8回 そんなあなたに、コツ教えます!

有本コーチ

春のレベルアップ講習会

3月31日(日)

大人も!
ジュニアも!!
【講習料】
500円



●講習内容(大人の部・ジュニアの部共通)

講習1 フォアハンド・バックハンド・ドライブ

卓球の基本となるフォアハンド、バックハンドと、ドライブの練習をします。技術ごとに台を分けて行いますので、卓球を始めたばかりの方やこれから始める方もぜひご参加ください。卓球経験者で今一度基本を見直したい方も歓迎です! 正しい体の使い方を覚えてレベルアップしましょう。

講習2 フットワーク

一つ一つの技術はよくなつたけど、ラリーになるとうまく生かせないという声をよく聞きます。いろいろなボールに対応するためにはフットワークが必要です。スムーズに動けるように正しい足の運び方を練習しましょう。

前回は大好評につき途中で受付終了してしまいましたので、お申し込みはお早めに!



●講習スケジュール

大人の部

講習①

9:00 ~ 10:20

講習②

10:40 ~ 12:00



ジュニア(高校生以下)の部

講習①・②

※ ジュニアの部は講習①・②を
合わせて行います。

13:00 ~ 15:00



※開場は各講習開始時間の30分前です。受付は開始10分前までにお願いいたします。

講習料

一つの
講習につき
各500円(大人・ジュニア共通)

申込
方法

国際卓球上大岡店 または 045-844-2420 にお問い合わせ下さい。
なお、お申し込みは3月30日(土)19:00までとさせていただきます。

講習を受けられた方は、次の講習まで卓球台をご自由にお使いいただけます。
用具のご相談・卓球の技術などで分からない事がありましたら気軽にお声掛け下さい。なお、卓球台は数に限りがございます。
人数が多くなった場合、途中で受付を締め切らせていただく場合がございます。予めご了承ください。

