

《 1月/教室スケジュール 》

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6 一般教室(夜)	7 一般教室(PM)	8 一般教室(PM) 一般教室(夜)	9 一般教室(AM) フリーゲーム
10 特別練習 ②13:30~16:30 ③17:00~20:00	11	12	13	14	15	16 一般教室(AM) フリーゲーム
17	18 NONAKA SPORTS杯 マンデー卓球大会 10:00~15:30(予定)	19 一般教室(PM) 卓球フィットネス	20 一般教室(夜)	21 一般教室(PM)	22 一般教室(PM) 一般教室(夜)	23 一般教室(AM) フリーゲーム
24 特別練習 ①9:30~12:30 ②13:30~16:30 ③17:00~20:00	25 一般教室(PM) 初心者教室	26 一般教室(PM) 卓球フィットネス	27 一般教室(PM) 一般教室(夜)	28	29	30 フリーゲーム

★一般教室 (AM)

料 金
時 間
内 容

中級者から上級者向け

会 員 1,500円 非会員 2,000円
10:00~12:00 (120分のレッスン)
レベルに応じてレッスン。ジュニアと一緒にいきます。先着3名まで



★一般教室 (PM)

料 金
時 間
内 容

初級者から上級者まで誰でも受講できます

会 員 1,500円 非会員 2,000円
13:00~15:30 (90分のレッスンと60分のフリー練習)
レベルに応じてレッスンいたします

★一般教室(夜)

(夜の部)

料 金
時 間
内 容

中級から上級者向け。お仕事帰りにいい汗をかきましょう

会 員 1,500円 非会員 2,000円
19:00~21:00 (120分のレッスン)
レベルに応じてレッスン。ジュニアと一緒にいきます。先着2名まで

★初心者教室

料 金
時 間
内 容

まったくの初心者でもOK。生涯スポーツ卓球で健康になろう

会 員 1,100円 非会員 1,600円
15:30~17:00 (60分のレッスンと30分のフリー練習)
「健康第一」卓球の基礎から教えます

★卓球フィットネス

料 金
時 間
内 容

卓球を楽しみながらいい汗をかきましょう

会 員 1,000円 非会員 1,500円
15:30~16:50 (50分のトレーニングと30分のフリー練習)
卓球でトレーニングをします。卓球を楽しみながら体と頭を鍛えます

★特別練習 (日曜日や祝日などに特別に行う強化練習です)

料 金
時 間
内 容

会 員 2,000円 非会員 2,500円
①9:30~12:30 ②13:30~16:30 ③17:00~20:00
中上級者向け1コマ3時間の集中強化練習。ジュニアと一緒にいきます

★フリーゲーム

料 金
時 間
内 容

集まった仲間同士でゲーム練習

会 員 600円 非会員 800円
会員(高校生以下) 500円 非会員(高校生以下) 700円
土曜日 18:00~21:00
フリー練習後にたくさんゲーム練習を行います。先着10名まで

かんたん予約

定 員 各教室の定員は6名まで。先着順とさせていただきます。駐車場のご利用は申し込みの時にお願いします

◆個人利用について

教室がない時は個人利用が可能です。お友だちをお誘いの上、ご利用くださいますようお願い致します。また、お一人でご利用の場合はマシン練習が最適です。

個人利用料金 会員30分100円 非会員30分200円 / マシン料金 会員30分300円 非会員30分600円



レッスンの予約は電話かHPで 042-578-8903 <https://www.tnonaka-sports.jp/>