流山アストロズ通信 No.309　2021年7月号

NPO法人　流山アストロズ卓球クラブ
◆ 所在地 〒270-0143
千葉県流山市向小金3－145-2
◆ Tel　0471-73-5573　Mail　natc@nifty.com

Blog　Web

Ⅰ練習日程

(1)練習日(シニア)　**(ジュニアは裏面)**

	日程	時間	場所
	7/1　(木)	PM　6　～　9	流山体育館(南 1/3)
◇	4　(日)	AM　9　～　12	ゆう豊四季
	8　(木)	お休み	
☆	10　(土)	PM　6　～　10	ゆう豊四季
	15　(木)	PM　6　～　9	コミュニティプラザ
☆	17　(土)	PM　6　～　10	ゆう豊四季
	22　(木)	PM　6　～　9	コミュニティプラザ
☆	24　(土)	PM　6　～　10	ゆう豊四季
◇	25　(日)	AM　9　～　12	ゆう豊四季
	29　(木)	PM　6　～　9	ゆう豊四季
☆	31　(土)	PM　6　～　10	ゆう豊四季

☆　前半と後半に分けて、それぞれ10人までです。

◇　ゆう豊四季の定員は10名までです。

(2)ラージボール練習会(対象:シニア会員)

4　(日)	AM 9　～　12	コミュニティプラザ
11　(日)	AM 9　～　12	コミュニティプラザ
18　(日)	AM 9　～　12	コミュニティプラザ
25　(日)	AM 10　～　12	南流山福祉会館

参加費400円(会員外500円)どなたでも参加できます。

Ⅱ　普及・交流活動

(1)市民卓球練習会(ナガタク)

7/3(土)　常盤松中　PM4～6

(2)児童館／中学校

9/11(土)赤城　18(土)江戸川台　25(土)思井

Ⅲ　大会・合同練習情報

予定:7/31,8/1東日本ホープス女子(石塚、藤田、佐藤)

7月中～下旬　中学校総体 夏季大会

結果:　全日本マスターズ予選 代表 大塚30代　森下60代

推薦代表　大越 40代　　竹之内 30代

★M"s(エムズ)利用案内★

流山市向小金にある卓球スタジオM's(クラブ事務所)で、土・日曜などに少人数(2～4人)での利用ができます。

Ⅳお知らせ

☆　シニア会員のゆう豊四季での練習は「調整さん」に参加予定(希望)を入れてください。「調整さん」を使わない方は、直接お知らせください。

●　オリンピック・パラリンピック卓球のオランダ選手が流山で事前合宿を行い、その練習相手をアストロズの選手、大塚、竹之内、箕田、森下(雄)がします。

●　"通信番外編"を毎月ブログに載せています。コンディショニング&トレーニングにお役立てください。

★ゆう豊四季をご利用ください★

Ⅰ　卓球教室　少人数制

①　初級者向け

毎週金曜日の午後1時45分～3時45分

②　夜間教室

初・中級者向け　月曜日の午後7時～9時

Ⅱ　平日昼間の自主練習　(シニア会員対象)

①水曜日(第1・3)の午後1:45～3:45

Ⅲ　土・日・祝の自主練習　(シニア・ジュニア会員対象)

ジュニアは保護者またはコーチと一緒に

Ⅳ　個人レッスン　(シニア、ジュニア会員対象)

以上　詳しくは、お問い合わせください。

卓球用品の購入受付をしています(割引きあり)

★　シューズ、ラバー、バッグなどの卓球用品全般
クラブユニフォーム、短パン、ウォームアップスーツなど

2021年チームウエアをつくりました。
ご希望の方はお早目に、サイズと枚数をご連絡ください。

【会費の振込みをご利用ください　】
振込み先　ゆうちょ銀行
口座名　特定非営利活動法人　流山アストロズ卓球クラブ
(ゆうちょ銀行から)　記号10520　番号77836311
(銀行から)　店番058　普通預金　口座番号7783631

7月 ジュニア練習日

★ 木・土曜日の流山体育館は、他の曜日の人も参加できます。(1回700円)

火	水	木	金	土	日
選手コース 【強化】	レギュラー・選手コース	レギュラー・選手コース	レギュラー・選手コース	レギュラー・選手コース	選手コース 【強化】
		1	2	3	4
		18:00～21:00 小中学生	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	(流山サーキット)	
		★ 流山体育館(南1/3)	ゆう豊四季	(流山体育館)	
6	7	8	9	10	11
18:00～19:30 選手A 19:30～21:00 選手B	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	17:00～19:00 小学生 19:00～21:00 中学生	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	9:00～12:00 選手A 13:00～16:00 選手B 16:00～18:00 レギュラー	9:00～12:00 選手A 13:00～16:00 選手B
ゆう豊四季	ゆう豊四季	ゆう豊四季	ゆう豊四季	ゆう豊四季	ゆう豊四季
13	14	15	16	17	18
18:00～19:30 選手A 19:30～21:00 選手B	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	18:00～21:00	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	9:00～12:00 選手A 13:00～16:00 選手B 16:00～18:00 レギュラー	9:00～12:00 選手A 13:00～16:00 選手B
ゆう豊四季	ゆう豊四季	☆ コミュニティプラザ(全面)	ゆう豊四季	ゆう豊四季	ゆう豊四季
20	21	22(祝)	23(祝)	24	25
18:00～19:30 選手A 19:30～21:00 選手B	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	18:00～21:00	休	9:00～12:00 選手A 13:00～16:00 選手B 16:00～18:00 レギュラー	
ゆう豊四季	ゆう豊四季	☆ コミュニティプラザ(全面)		ゆう豊四季	
27	28	29	30	31	
18:00～19:30 選手A 19:30～21:00 選手B	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	休	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	16:00～18:00 レギュラー	
ゆう豊四季	ゆう豊四季		ゆう豊四季	ゆう豊四季	

★☆ スポーツ施設の利用時間の短縮が継続される場合、練習予定を変更する場合があります。

★ 木曜日の流山体育館は、他の曜日の人も参加できます。(1回700円)