流山アストロズ通信
No.311　2021年8月号(変更)

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【変更】(シニア)　　(ジュニアは裏面)

	日程	時間	場所
	8/5　(木)	PM　6　～　8	流山体育館(南 1/3)
◇	7　(土)	PM　6　～　8	ゆう豊四季
※	~~12　(木)~~	~~PM　7　～　9~~	南流山福祉会館　中止
◇	14　(土)	PM　6　～　8	ゆう豊四季
	19　(木)	お休み	
◇	21　(土)	PM　6　～　8	ゆう豊四季
◇	26　(木)	PM　6　～　8	ゆう豊四季
◇	28　(土)	PM　6　～　8	ゆう豊四季
◇	29　(日)	AM　9　～　12	ゆう豊四季

※　12(木)は中止です。

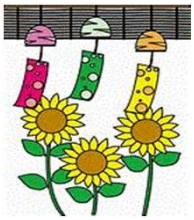
◇　ゆう豊四季の定員は10名までです。

ゆう豊四季　土曜の8-10時は中止です。

(2)ラージボール練習会(対象:シニア会員)

1	(日)	AM 9　～　12	生涯学習センター
8	(日)	AM 9　～　12	コミュニティプラザ
15	(日)	AM 10　～　12	南流山福祉会館
22	(日)	AM 9　～　12	コミュニティプラザ
29	(日)	AM 9　～　12	生涯学習センター

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)

8/7(土)(常盤松中)　中止

(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

★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)がしています。

●　"通信番外編"を毎月ブログに載せています。
卓球をプレーする人に向けてのストレッチ講座！
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　平日教室

火～木曜日の午前　　金曜日の午前と午後

②　夜間教室

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

8月 ジュニア練習日（変更）　　★ 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】
3	4	5	6	7	8
17:00～19:00 選手A 19:00～21:00 選手B	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	18:00～20:00 小中学生	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	※午前中自主練習 （全日本カデット参加者） 別途連絡
ゆう豊四季	ゆう豊四季	★ 流山体育館（南1/3）	ゆう豊四季	ゆう豊四季	
10	11	12	13	14	15
17:00～19:00 選手A 19:00～21:00 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
17	18	19	20	21	22
17:00～19:00 選手A 19:00～21:00 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	
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	
24	25	26	27	28	29
17:00～19:00 選手A 19:00～21:00 選手B	17:00～18:30 小学生 18:30～20:00 中学生	18:00～20:00 小中学生	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	
ゆう豊四季	ゆう豊四季	☆ コミュニティプラザ(西面)	ゆう豊四季	ゆう豊四季	
31					8/1
17:00～19:00 選手A 19:00～21:00 選手B					**9:00～12:00 選手A** **13:00～16:00 選手B**
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）

★選手コース夏休み特別練習 7/29（前半後半）・8/2，5，9，12，16　参加希望は菅野まで。参加費：1回1,000円