



# NPO 法人 卓球スクール サイズミック

Since 2000

2017年4月改訂版

Seismic Table Tennis School

## 選択の違いで 結果は変わる

### あなたの中の「当たり前」を変えてみませんか？

あなたの中の「当たり前」を変えてみませんか？



サイズミックは、所属クラブに縛られることなく、その壁を越えて自由に練習ができる環境作りと、「楽しい」と「一生懸命」に、拘っています。

「固定概念」「習慣」「技術」などをフルイにかけることを、クラブ名の語源としています。

<http://www.seismic.jp>

●御園練習場 〒516-0806 三重県伊勢市御園町上條 1194-2

お問い合わせ先：0596-36-3055(練習場) 携帯 090-3150-4413 事務局 0596-28-3636



NPO 法人 卓球スクール

# サイズミック

## そろそろ「自分専用の練習場」を、考えてみませんか？

冷暖房完備・卓球専用マットが敷かれ、快適な室温と膝腰にとても優しい環境です。

●御園練習場 〒516-0806 三重県伊勢市御園町上條 1194-2

Seismic Table Tennis School

当スクールは、2部構成になっています。

①【会員同士での練習】 と ②【コーチングを受ける】 です。

どちらか一方でも構いませんが、強化目的なら両プランをお勧めします。

### ①自主練習

【入会金】

【月会費】

練習場の確保



ダイヤモンド

プラチナ

ゴールド

エッグ

5 Days

スクール

+

### ②技術指導

日本卓球協会 公認コーチによる

【オプション】



常設教室

チケット  
レッスン

個人  
レッスン

強化  
練習

試合・遠征  
同行

夜練習

上達への近道

お問い合わせ先：0596-36-3055(練習場) 携帯 090-3150-4413 事務局 0596-28-3636



サイズミックは、所属クラブに縛られることなく、その壁を越えて自由に練習ができる環境作りと、「楽しい」と「一生懸命」に拘っています。

### 練習場利用料金表

会 員	対象	月会費	利用可能日時（規定）	備 考
ダイヤモンド		20,000 円	いつでも 9 時～ 22 時	全ての常設教室に無料参加可能
プラチナ		3,500 円	平日（土・日・祝除く） 9 時～ 17 時	予約後 規定外練習 1 コマ + 500 円
ゴールド	硬式のみ	5,000 円	平日：16 時～ 土曜：13 時～ 日祭日：9 時～	規定外練習 1 コマ + 500 円
エッグ	学 生	3,000 円	決められた曜日 9 時～ 22 時	追加 1 日毎に + 500 円
5 Days		2,500 円	月に 5 日間 9 時～ 17 時	追加 1 日毎に + 500 円
教室会員		2,000 円	月に 4 回 夜練を除く 何れかの教室	追加 1 教室毎に + 2,000 円

- ゴールドとエッグ会員の方は、設備使用料として毎コマ 100 円が別途必要です。
- 会員・非会員を問わず、レッスン（別紙参照）を受けることは可能です。
- 卓球マシンは、必ずマイボール（個人所有球）にて、ご自由にお使い下さい。
- 各教室・各レッスン時以外は、マイボール（個人所有球）をご使用下さい。
- 6 月～ 9 月及び 12 月～ 2 月の期間は、エアコン利用料（別紙参照）が、必要になります。
- 入会時には、入会金として 4,000 円が別途必要となります。
- 年会費として一般は 12,000 円、学生は 10,000 円（月割りの場合は 1,000 円 / 月）、一般女性は 6,000 円が必要です。但しシニアの方は男女とも不要とします。
- 上記の月会費には、当スクールスタッフの指導料・レッスン料は含まれておりません。（ダイヤモンド会員を除く）



ビジター（非会員）	800 円 / 回	会員と同伴に限る（2 時間）
-----------	-----------	----------------

お問い合わせ先：0596-36-3055（練習場）

携帯 090-3150-4413



# 卓球教室

www.seismic.jp

初心者の方も大歓迎!! 見学・無料体験(要予約)実施中です

一向に上達出来ない人・勝てない人

その理由が見つかります!!



子ども



おとな

Seismic Table Tennis School

## キッズ入門 教室 (会員)

毎週 水曜日 17:00 ~ 18:00

対象: 3歳 ~ 小学3年生まで

参加費: 会員(※) 1,500円/月

体験 無料 (2回まで)



## 月曜教室

月4回 19:00 ~ 20:30

対象: 初心者 ~ 中級者

参加費: 会員(※) : 1,500円/月

非会員 : 2,000円/回



※注意 マイボールをご持参下さい。

## 水曜教室

月4回 19:00 ~ 20:30

対象: 初心者 ~ 中級者

参加費: 会員(※) : 1,500円/月

非会員 : 2,000円/回



※注意 マイボールをご持参下さい。

## 強化練習会 (会員)

不定期開催

対象: ラリーが100以上続く人

参加費: 500円/1コマ



## 夜練 (会員)

毎週 火曜日 ~ 金曜日

時間帯 19:00 ~ 21:30

参加費 週1 : 2,000円/月 + 1曜日につき 2,000円/月



あなたのチームや練習場所に、指導者を派遣することも可能です。

会員(※)とは、月会費をお支払いいただいている方を意味し、その種別には問いません。

詳細はホームページ [www.seismic.jp](http://www.seismic.jp) をご参照下さい。

非会員(年会費・月会費など一切支払わず)でも、個人レッスンを受けることはできます。

お問い合わせ先: 0596-36-3055(練習場) 携帯 090-3150-4413

## 個人レッスン

会員: 500円より

非会員: 2,500円より

予約制



各人の課題だけに特化した個人レッスンです。

必ず、お電話かHP予約システムよりご予約ください。



# 卓球教室

www.seismic.jp

初心者の方も大歓迎！！ 見学・無料体験（要予約）実施中です

16人の三重県チャンピオンを輩出中 2016年5月現在

「勝てない」のは、**何かが足りない**からです。

Seismic Table Tennis School

## 練習方法の違いで 結果を約束する

日本卓球協会公認コーチによる  
スポーツ科学に基づく最新の指導プログラム  
基本技術とシステム練習との融合で  
無駄のない練習を提案します。

サイズミックが <sup>わけ</sup>強い理由  
「勝つ」にも「負ける」にも 原因があります。

「練習をすれば上手くなる」と、思っていますか？

練習には「**上手くなる練習**」と「**悪い癖をつけるだけの練習**」があります

**勝てない・上手くならないのは「無駄な練習」**をしているからです

コース名	対 象	条 件
月曜教室	おとな&子ども	初級者～中級者 教室参加費だけで、ビジター（非会員）でも参加できます。
キッズ教室	小学3年生まで	入 門～初心者 技術レベルが上がれば、何歳であっても夜練へ参加できます。
水曜教室	おとな&子ども	初級者～中級者 常設の夜練とは別プログラムです。
強化練習会	おとな&子ども	初級者～中級者 不定期開催の強化プログラムです。
夜 練	おとな&子ども	初級者～中級者 特別な規定が別途あります。

お問い合わせ先：0596-36-3055(練習場) 携帯 090-3150-4413



# 個人レッスン

初心者の方も大歓迎!! 見学・無料体験(要予約)実施中です

「勝てない」のは、何かが足りないからです。

サイズミックは、所属クラブ間の壁を越えて自由に練習ができる環境を作り、心・技・体・知の向上を目的とした、2000年に誕生したNPO法人です。

Seismic Table Tennis School

習得したい技術だけを

強化したい技術だけを

サービスだけ・レシーブだけ・バックハンドだけ・ドライブだけ など  
あなたのご要望を、あなたのお好きな時間に指導させていただきます。

マンツーマン指導で **上達の近道** 結果に差を付けます

「勝つ」にも「負ける」にも 理由があるのです。

「練習をすれば上手くなる」と、思っていないませんか?

練習には「上手くなる練習」と「悪い癖をつける練習」があります

勝てない・上手くならないのは「無駄な練習」をしているからです

あなたのチームや練習場所に、指導者を派遣することも可能です。

会員(※)とは、入会金(年会費)をお支払いいただいている方を意味します。

詳細はホームページ [www.seismic.jp](http://www.seismic.jp) をご参照下さい。

非会員(年会費・月会費など一切支払わず)でも、個別指導を受けることはできます。

また会員様とのご同伴で、非会員の方も一回800円で当練習場を使用することもできます。

お問い合わせ先：0596-36-3055(練習場) 携帯 090-3150-4413

チケットレッスン・10回コース(会員)

15分×10回

会員(※)：5,000円

予約制

常設教室に参加するためのチケットです。

有効期限もなく他の会員様に譲ることもできます。

スポット・個人レッスン(非会員)

レッスン前に簡単なカウンセリングを行います。

30分×1回

ビジター：2,500円

30分延長毎に +2,000円

月会費・年会費不要の非会員様向けのレッスンです。

必ず、お電話でご予約ください。

予約制

個人レッスン(会員)

30分×1回

会員(※)：1,000円より

予約制

指導者により金額が異なります

各人の課題だけに特化した個人レッスンです。

必ず、お電話かHP予約システムよりご予約ください。



# 卓球教室

www.seismic.jp

初心者の方も大歓迎!! 見学・無料体験(要予約)実施中です

一向に上達出来ない人・勝てない人

その理由が見つかります!!



子ども



おとな

Seismic Table Tennis School

Q. 他のクラブに所属していますが、練習会や教室の参加 及び 個人レッスンを受けることは出来ますか?

- A. 当クラブとしては、入会=サイズミックでの選手登録を強制することもなく、レッスンだけでも全く問題はありません。つまり、サイズミックは「卓球の塾」と考えていただければ結構です。会員の方には様々な所属クラブの方がおみえです。但しトラブルは避けたいので、所属クラブには各自で「サイズミックで練習する許可」を必ず得てください。

Q. 年齢的な制限はありますか?

- A. 当クラブでは4歳～80歳の方が練習されています。但し、卓球で進学や就職を考えられるのであれば、遅くとも小学生での入会が望ましいです。

Q. サイズミックの夜練習(選手コース)は、とても厳しいとの噂ですが、ついていけるでしょうか?

- A. 確かに集まって遊んでいるクラブではありません。まずは、見学や無料体験にいらしてください。百聞は一見に如かずです。

Q. サイズミックは 月謝が高いと聞きますが?

- A. 当クラブは、冷暖房完備で足腰に優しい卓球専用マットを利用した、専有の施設で練習をしています。公共の施設を利用しているわけではないので、確かにご負担はスポーツ少年団等より多くなると思います。但し、その分メリットも多いと思います。



## 60歳以上の方限定・特別企画

# 年会費が永久無料

さらに

お友達と同時に入会していただけると

# 入会金が半額 (2,000円)

たとえば

【プラチナ会員】に入会していただくと

- ① 平日9時～17時まで 練習し放題
- ② 卓球マシーン 使い放題
- ③ レッスン料金が会員価格の1回500円

月会費 3,500円だけで  
好きな時に好きなだけ

予定募集人数に達した時点で、  
この企画は終了させていただきます。

他に月会費2,500円の【5Days会員】もございます。

NPO法人 卓球スクール サイズミック 詳しいことは、ご遠慮なくお尋ねください 090-3150-4413 田中



# 初心者教室

# 無駄のない、根拠のある指導

まずは8回(2ヶ月)で、違いを感じてみませんか!?

Seismic Table Tennis School

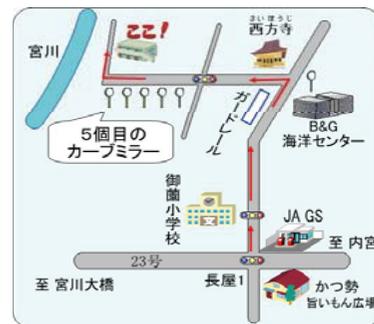
ラリーが100回続かない人  
基本から学びたい人

**新設 水曜教室** (募集準備中)  
自分への投資が、上達を早めます

月謝：3,500円/4回 日時：月曜・水曜 19:00~20:30

自分が楽しめ、他人にも迷惑にならないよう、あなたの体育館デビューをアシストします。

**60歳以上の方は 年会費 無料!!**



伊勢市御園町上條1194-2

※注意 予定人数に達した場合は、募集を打ち切らせていただきます。

## 初心者用「おまかせセット」のご案内

セット内容 ラケット (シェーク or ペン) ・ ラバー (両面) ・ ケース ・ **税込スペシャル特価**

S セット 13,000円~15,000円 A セット 10,000円 B セット 8,000円 C セット 6,000円

お問い合わせ先：0596-36-3055(練習場) 携帯 090-3150-4413