

旭スポーツセンター29年度夏期定期教室

～華金に備えて朝ピンポン～

卓球(金)

卓球のおもしろさ、楽しさを味わうと共に、仲間づくりを行います。
基礎技術の習得(初級)と、その応用技術のレベルアップ(中級)を図ります。
初めてラケットを握る方も楽しめます。

目的



会場	第1体育室
時間	9時00時～10時45分
講師	渡辺 美智子・河野 容子・入部 祥子 ・井出 道子・佐藤 優子
対象	原則16歳以上
料金/定員	全10回7,500円/70名

教室カリキュラム(予定)

日程	(初級)	基本マスター	応用・ゲーム
1 7月7日		開講式・諸注意・班分け	フォア
2 7月14日	フォアフットワーク	基本メニュー	基本メニュー応用
3 7月21日	ショート	基本メニュー	基本メニュー応用・ゲーム
4 7月28日	ショート	各自の課題	各自の課題
5 8月4日	切り替え	基本メニュー	基本メニュー応用
6 8月18日	ツツキ	基本メニュー	基本メニュー応用
7 8月25日	ツツキ	各自の課題	各自の課題
8 9月1日	ツツキ打ち	基本メニュー	基本メニュー応用
9 9月8日	サーブ・レシーブ	基本メニュー	基本メニュー応用・ゲーム
10 9月15日	ゲーム・審判法	基本メニューと課題	基本メニュー応用

* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご 連 絡 事 項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。
5. ボールはご用意致します。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105