

# 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 7500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 10月6日	開講式・諸注意・班分け	フォア打ち	
2 10月13日	フォアフットワーク	基本メニュー	基本メニューと応用
3 10月20日	ショート	基本メニュー	基本メニューと応用・ゲーム
4 10月27日	ショート	各自の課題	各自の課題
5 11月10日	切り替え	基本メニュー	基本メニューと応用
6 11月17日	ツツキ	基本メニュー	基本メニューと応用・ゲーム
7 11月24日	ツツキ	各自の課題	各自の課題
8 12月1日	ツツキ打ち	基本メニュー	基本メニューと応用
9 12月8日	サーブ・レシーブ	基本メニュー	基本メニューと応用・ゲーム
10 12月15日	審判台・ゲーム	審判法・ゲーム	審判法・ゲーム

\*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。