

バドミントン

～技術を習得し、仲間と楽しくバドミントンを学びましょう～



■曜日：火曜日・金曜日

■時間：10:00～11:30

■対象：一般男女

■場所：大体育室

■講師：日本体育協会公認バドミントン指導員 伴 麻紀

■準備物：運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、水分、ラケット(貸出可)

定員 30 名



講座の内容や様子は？

この講座は、ママさんが多いですが、男性も2割ほどいらっしゃいます。年代も30～80代まで幅広く、まったくの初心者から中級者まで様々な方々が交じり合い、和気あいあいと、バドミントンを楽しんでいます！

(※2020.9月時点)

どんな人にオススメ？

体を動かしたい方、何か習い事を始めたい方、新しい人との輪を広げたい方、どんな方でも大歓迎です。

初心者の方も、講座の先輩方が優しくフォローしてくれています。

もちろん1人で参加されても大丈夫ですよ！



講座の流れは？

準備体操をして、まずは素振りをします。そしてフットワークで体を徐々に温めていき、基礎練習を行います。後半はワンポイントレッスン(パターン練習又はノック)をして、ゲーム形式の練習を行います。



★講師から一言★

この講座で目指しているのは、“バドミントンって楽しい!!”と心から感じてもらうことです。皆さんが笑顔でバドミントンができるよう、全力でサポートいたします!まずは体験からでも結構です。

たくさんのご参加をお待ちしております!



お申込みは兵庫県立総合体育館まで