

# 卓球

～技術を習得し、仲間と楽しく卓球の基礎を学びましょう～



■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：西宮卓球協会スポーツクラブ21 ジュニア卓球コーチ 高木 都

■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 35 名



## 講座の内容や様子は？

卓球の基本から試合ができるまでを目標に指導しています。

受講生は50代～80代の方が多く、中でも男性の割合がやや多いです。初心者からベテランまで様々ですが、皆さん和気あいあいと楽しく活動しています。  
(※2020.9月時点)

## どんな人にオススメ？

コロナ禍で運動不足を感じ、少し体を動かしたいと思っている方や、昔卓球を経験していて一からやりたいと思っている方、気軽に参加できる講座です。新しく習い事を始めて、新しい仲間を作ませんか？きっと良い出会いがあるはずです。



## 講座の流れは？

1年間を通して、初心者の方は基本からいろんなボールを打てるようになるまで。経験者は試合ができるまで指導しています。

人数が多くなれば、いろんな人と打ち合うことができるので良い練習になります。



## ★講師から一言★

ベテランの人達に交じって初心者の方は教えてもらいながら、和気あいあいと楽しく活動しています。

少しでも興味のある方は、ぜひ体験に来てください。一緒に汗を流しましょう。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで