

講座：卓球

時間：10:00-11:30

場所：大体育室（南）

開講日程（火・金）

受講料：6,000円

（1期/10回）

年間6期 60回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

募集
定員 30名

★講座のポイント★

卓球は子供からシニア迄エイジレスで楽しめるスポーツです！
老若男女、初心者、中級者どなたでも参加できます。卓球の
ラリーを通して汗をかいて、楽しい健康づくりをしませんか。
技を磨き地域大会に参加！そんな楽しみ方もいいと思います

講座を担当する 高木 都 です。

この講座は卓球を手軽に楽しみたい方定期的な
運動をしたい方にお勧めです。参加者どうしが和
気あいあいと楽しく卓球しています。

**基礎から学び試合ができるまで個人の段階に
応じてワンランク上の実践的な指導も可能です**
卓球で体を動かしたいと思われる方、試合で勝ち
たいと思われる方、その人のレベルでいろいろ練
習できます。皆様のご意見もお聞きしながら
楽しく取り組んでいただけるように取り組みます。

卓球を楽しみたい方にオススメです



西宮卓球協会
スポーツクラブ 2 1 ジュニア卓球コーチ
講師：高木 都



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ