

講座： 卓球

時間： 10:00-11:30

場所： 大体育室（南）

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

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

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