

# 鳥取県立米子産業体育館

## 大人スポーツ教室(第1期)

1期を10回で行う教室で、初心者の方を対象に基本技術の習得をめざします。  
また、日頃のストレスを発散し、体力の向上を図り楽しく運動ができることを目的に実施いたします。

1 短期教室 ※教室の日程は裏面に記載しております。

教室名	対象	定員	曜日	時間
バウンドテニス	一般	12名	火・金	10:00~12:00
エンジョイ卓球	一般	12名	月・木	14:00~16:00
バドミントン	一般	16名	月・木	10:00~12:00

2 内容

教室名	教室概要
バウンドテニス	コートのはさは3m×10mで短いラケットを使用しますので、テニスより簡単です。高齢者には適度な運動になります。
エンジョイ卓球	初めての方でも楽しめるように基本の技術を習得しゲームを行うまでのコースです。
バドミントン	ラケットになれることから始め、基本ショットを習得し楽しくゲームができるまでのコースです。

\*運動のできる服装、室内用シューズを用意してください。

3 参加料 10回分 2,000円・保険料 年間1,850円 他  
※スポーツ安全保険への加入をお願いします。(2020年3月31日まで有効)  
※なるべく3月中に手続をしてください。

4 申込期間 2019年3月15日(金)から2019年4月5日(金)まで

5 申込方法 参加希望の方は、申込期間の朝8時30分より受付いたします。  
先着順となっておりますのでお早めに申込ください。  
また、電話での申込も受け付けます。  
※申込は、参加される方本人のみの受付となります。

6 問い合わせ 〒683-0802  
米子市東福原8丁目27-1 鳥取県立米子産業体育館  
電話 (0859) 35-0611