

鳥取県立米子産業体育館

短期スポーツ教室（第4期）

1期あたり10回のプログラムで行う教室で、初心者の方を対象に基本技術の習得をめざします。
また、日頃の運動不足を解消し体力の向上を図り楽しく運動することを目的に実施します。

1 実施教室

教室名	対象	定員	曜日	期間	時間
バウンドテニス	一般	12名	火・金	8/20～10/18	10:00～12:00
エンジョイ卓球	一般	10名	月・木	8/22～9/30	14:00～16:00
バドミントン	一般	16名	月・木	8/22～9/30	10:00～12:00

2 教室概要

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 ●スポーツ安全保険料 年間 1,850円
※スポーツ安全保険は任意ですが加入することができます。(令和2年3月31日まで有効)

4 申込期間 令和元年8月8日(木)～令和元年8月27日(火)まで

5 申込方法 参加希望の方は、申込期間の8時30分より受け付けます。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け付けとなります。

鳥取県立米子産業体育館 TEL: (0859)35-0611