

## あじさい大学コース（相模原市民限定）

### 【対面開催】健康スポーツ：バウンドテニス～いつでもどこでも誰でも気軽に楽しめる生涯スポーツ～

★会場：相模原ギオンアリーナ（総合体育館） 所在地：相模原市南区麻溝台2284-1

※小田急線 相模大野駅より女子美術大学行バス 総合体育館前下車

※JR横浜線 古淵駅より女子美術大学行バス 総合体育館前下車 等

バウンドテニスは誰でも簡単にできるスポーツです。無理のないスケジュールで、未経験者でも気軽に楽しめるようお伝えしたいと思います。

初めに基本ストロークから入り、回を追うごとにスキルアップできるまで講師が指導します。最後は全員で楽しくゲームをしましょう。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 19:30～21:30
- 相模原ギオンアリーナ 大体育室
- 定員40名

【その他】

- 運動のできる服装でお越しください。
- 持ち物：体育館履き・水筒・汗拭きタオル
- お帰りの時間帯は公共交通機関（バス）の便がありませんので、来場方法にご注意ください。（無料駐車場：222台）

【講師】 相模原市バウンドテニス協会講師

【開講日と内容】（全6回）

- ① 7月19日（火） 基本ストローク（フォアハンド）
- ② 7月26日（火） 基本ストローク（バックハンド）
- ③ 8月 2日（火） ポレーの基本
- ④ 8月16日（火） サービスの基本
- ⑤ 8月23日（火） ダブルスプレーの基本（総合練習）
- ⑥ 8月30日（火） 全員でゲーム