

あじさい大学コース（相模原市民限定）

相模原市高齢・障害者福祉課所在地：相模原市中央区中央 2-11-15

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

★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】

- 18:30～20:30
- 相模原ギオンアリーナ 大体育室
- 定員 35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）の便が限られますので、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指導部

【開講日と内容】（全6回）

- ① 7月19日（水） How to バウンドテニス
- ② 7月26日（水） フォアハンドストローク
- ③ 8月 9日（水） バックハンドストローク（フォアハンド）
- ④ 8月16日（水） サービスとボレー
- ⑤ 8月23日（水） 総合練習とダブルスの動き
- ⑥ 9月 6日（水） みんなで簡単ゲーム