好きからはじまる、大きな成長。
富里市バドミントン教室

富里市ではバドミントンをみんなで楽しむため、そして未来の仲間を育てるため、バドミントン教室を開きます。一緒に楽しく！チャレンジしてみませんか？

■ 期日：１１月２９日（日）９時～１７時

■ 場所：とみリーナ（富里社会体育館）
（富里市七栄６５２－２６８）

■ 開場：８時３０分　　受付：８時５０分

■ 対象：小学生以上

■ 参加費：５００円（支払いは当日受付で）

■ 持ち物：ラケット・シューズ・運動できる服装・飲み物・タオル・弁当

■ 募集人数：４８人程度（６４人まで先着制）

■ 申込方法：１１月２０日（金）までに富里市バドミントン協会のホームページから専用フォームに従って、お申し込みください。

■ 主な練習項目
① ランニングなどのアップをする
② 体操・ストレッチ・体幹など
③ 基本練習・・・基本技術確認
スマッシュ・レシーブ・ドライブ・プッシュ・クリア
④ ダブルスノック練習（つなぎ・守り）
⑤ ２対３でダブルスの攻めと守りの練習
⑥ ゲーム練習　（サービス　プッシュから始めて）

＜初心者には基礎レッスンをします＞

■ 日程　９時～１２時　　午前の練習
１３時～１６時３０分　　午後の練習

■ 問い合わせ：富里市バドミントン協会（事務局：板倉恵一）まで、メールにてお願いします。メールアドレス　kmnitaoh@yahoo.co.jp