

ワンデーレッスン

保育

インターネットで事前に申込み！

卓球/ラージボール卓球

卓球：硬式ボール（40ミリボール）を使用して、基本的な打ち方から試合での戦術まで幅広く指導します。
ラージボール卓球：大き目のボール（44ミリボール）を使用して、初めての方や初心者でも簡単にラリーが楽しめます。

| 曜日 | クラス | 定員 | 時間 | 指導 | |
|----|----------|-----|------------|--------------|----|
| 月 | 卓球 | 32名 | 9:30~11:30 | 武蔵野市 卓球連盟 | 4名 |
| | ラージボール卓球 | 24名 | | | 3名 |

令和6年4月～9月の開催日程は裏面をご覧ください。

会場 武蔵野総合体育館 1階 卓球室

対象 15歳以上の初級者・中級者（中学生を除く）

※妊娠されている方はご遠慮ください。

参加方法 別紙、「ワンデーレッスンのお申込みから参加まで」をご参照ください。

参加費 1回 410円 中学生 100円

市民カードをお持ちの方は ●大人用カードで200円 ●ゴールドカード（65歳以上の方）で100円 子ども用カードで50円 ●プラチナカード（障がいのある方）で無料

持ち物 運動できる服装（※）、室内履き、ラケット（貸出あり）

※更衣室の混雑緩和のため、運動できる服装でご来館ください。

※お申込時にいただいた個人情報は「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」を運営する武蔵野文化生涯学習事業団が管理運営する施設の予約、教室の実施・運営に必要な範囲でのみ使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

お申込み・お問合せは

////// DO SPORTS!

武蔵野総合体育館

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20

TEL.0422-56-2200 FAX.0422-51-5493

<https://www.musashino.or.jp/>

公益財団法人

楽しむ、出会う、わかちあう

武蔵野文化生涯学習事業団

開催日程表

(令和6年4月～令和6年9月)

| 月 | 教室名 | 卓球 | ラージボール卓球 |
|----|-----|-------|----------|
| 4月 | | 8 | 22 |
| 5月 | | 13・27 | 20 |
| 6月 | | 10・24 | 3 |
| 7月 | | 8・29 | 1・22 |
| 8月 | | 19 | 5・26 |
| 9月 | | 2・30 | 9 |

- ◇一時保育利用が可能です（8月19日除く）。詳しくは一時保育チラシをご確認ください。
- ◇令和6年3月現在の予定です。変更または中止になる場合がありますので、ホームページやお電話でご確認の上ご参加ください。
- ◇受付は教室開始10分前から会場前にて行います。開始後15分までは途中参加可能、それ以降の参加は身体への負担を考慮してお断りいたします。