

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

バドミントン

曜 日	ワンポイント レッスンの内容	時 間	指 導
水	裏面参照	19:00~21:00	(株)フクシ・エンタープライズ

*ワンポイントレッスンでは、初心者向けに月毎に基本的な技法を練習します。

令和7年10月～令和8年3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 2階 サブアリーナ
定 員 30 名
対 象 中学生以上の初心者・初級者（中学生は保護者の同意・送迎が必要）

※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、飲み物（フタのついているもの）
ラケット・シャトル（初心者の方には貸し出しをいたします。）

※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/sports/>



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

レッスンの流れ

19:00～	準備体操	各部位のストレッチを行います
19:10～	基礎打ち (初心者・経験者別)	初心者・・・ラケットの持ち方から 基礎打ちの各ショット を中心に指導
		経験者・・・ペアーで20分ほど、 動き、打ち方の確認
19:40～	休憩	(10分)
19:50～	ゲーム(ダブルス)	21点×1ゲームで行います
	ワンポイントレッスン	毎月強化する打法を重点的に(20分)
20:50～	整理体操	各部位の筋肉をほぐします

開催日程 (令和7年10月～令和8年3月)

日程	ワンポイントレッスン
10/1・8・22・29	ドロップ
11/5・12・19・26	スマッシュ
12/3・10・17	ダブルスのフォーメーション
1/14・21	レシーブ練習
2/4・18・25	ダブルスのアタック&レシーブ
3/4・11・18	まとめ

- ◇令和7年9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15分前から会場にて行います。
- ◇開始後20分までは途中参加可能。身体への負担を考慮して20分以降からの参加はお断りいたします。