

令和8年度 後期版

武蔵野総合体育館の

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

保育

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8年10月～令和9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 1階 卓球室

対 象 15歳以上の初級者・中級者（中学生・妊婦を除く）

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

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 ●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/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

開催日程

(令和 8 年 10 月～令和 9 年 3 月)

教室名 月	卓球	ラージボール卓球
10 月	5・26	19
11 月	9・30	2
12 月	14	7・21
1 月	18	
2 月	1・22	8
3 月	8	1・29

- ◇一時保育利用が可能です。詳しくは一時保育チラシをご確認ください。
- ◇令和 8 年 8 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、WEB サイト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 10 分までは途中参加可能、それ以降の参加は身体への負担およびレッスンの進行を考慮し、参加をお断りいたします。