

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 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参加できません。

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8年 10 月～令和 9 年 3 月)

日程	ワンポイントレッスン
10/7・14・21・28	ヘアピン
11/4・11・18・25	スマッシュ&スマッシュレシーブ
12/2・9・16・23	ダブルスのフォーメーション
1/13・20	つなぎ球
2/3・10・17・24	ダブルスのアタック&レシーブ
3/3・17	まとめ

- ◇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 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。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、参加はお断りいたします。