

ソフトテニス

日にち : 2月16日(日)、23日(日)

会場 : 昭和テニスコート

① 受付、体操 : 9:00~9:15

体験実施 : 9:15~10:15

② 受付、体操 : 10:15~10:30

体験実施 : 10:30~11:30

準備体操 【15分】

ボール遊び 【15分】

ラケット遊び 【15分】

ラケットで打ってみる 【15分】

※ コートが2面あるので、人数、レベル(学年別)で分けて行います。

※ ラケットは貸し出しますが、おうちにある人は持ってきてください。