武蔵野の森総合スポーツるラザ



般・シニア、親子、小・中学生 3種類の教室を開催します!



一般・シニア教室 (高校生以上)

卓球初心者・経験者の方も、 卓球の基礎を学びながら 楽しく運動ができます。

《内容》

- ・握り方、構え方 ・フォアハンドラリー ・バックハンドラザー

[10:30~12:00]

强于教室

基本を覚えながら、 親子で楽しく卓球をしましょう!

《内容》

- ・握り方、構え方
 - ・ボール遊び
 - ・フォアハンド
 - ・バックハンド

小・中学生教室

的当てやボール遊びなどを 通じて楽しく卓球。ボールに あてる感覚を覚えて卓球<mark>を</mark> 楽しみましょう!

> 《内容》 ・握り方、構え方 ・ボール遊び

[15:00~16:30]

[13:00~14:30]



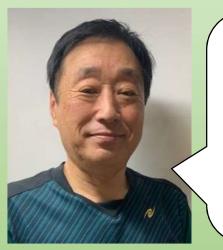
長谷部 攝(はせべ ただし)コーチ



- ・インターハイ神奈川県予選 30年連続優勝
- ·全国高校選抜 30年連続出場
- · 関東高校卓球大会 男子団体 8 回優勝
- ・ベルギーインターナショナルユース 男子日本代表監督
- ・日本知的障がい者卓球連盟ナショナルチームコーチ



- ・部活で勝つ!「卓球最強のポイント50」
- ・部活で差がつく!「勝つ卓球 上達のポイント50」



協力・日本卓球株式会社

詳細内容

- ▶場所 武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ(武道場)
- ▶時間/定員/対象 ※申込みは先着順となります。
 - ●一般・シニア(10:30~12:00)/16名/(高校生以上)
 - (13:00~14:30)/10組/(小学生以下お子様1~2名&保護者1名)
 - 小·中学生(15:00~16:30)/16名/(小学生~中学生)
- ▶参加料金 1.000円(税込)
 - ※当日現金でお支払い/親子クラスは1組(2~3名)で1,000円
- ▶持ち物 上履き、ラケット ※ラケットをお持ちでない方はレンタルラケット(無料)がございます。 運動のしやすい服装でお越しください。

| 1/24(日)卓球教室 | | |
|-------------|--|------------------------|
| 代表者の お名前 | | |
| メールアドレス | | |
| 電話番号 | | ↓参加するクラスに○をつけて ください |
| 参加人数 | | |
| 参加される方のお名前 | | 一般・シニア/親子/小・中学生 |
| | | 一般・シニア/親子/小・中学生 |
| | | 一般・シニア/親子/小・中学生 |

■お申込み方法

・受付またはFAXでのお申込み お申込み用紙に必要事項ご記入の上、 武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ2Fの総合受付、または 下記FAX番号までご提出お願いいたします。 FAX 042-488-3633

メールでのお申込み 件名に「1/24 卓球教室参加希望」、

本文に上記必要事項を記載し、

下記メールアドレスまでお送り 🎶 ください。

musapla@tokyostadium.co.jp

お申込締切:2021年1月21日(木)

定員になり次第締め切りとさせて いただきます。

■お問い合わせ 武蔵野の森総合スポーツプラザ 卓球教室受付係

TEL 042-488-8607

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向けた 施設からのお願い

下記の内容をご確認・ご了承の上、 ご参加をお願いいたします。 また、当日は受付にて「体調チェックリスト」の記入 と検温へのご協力をお願いいたします。

【下記へのご協力をお願いいたします。】

- ①マスクを必ず持参し、運動時以外は着用してください。
- ②こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- ③参加者同士やスタッフ等との距離を確保してください。
- ④大きな声での会話はご遠慮ください。
- ⑤感染防止のために、主催者の指示に従ってください。
- ⑥参加後、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、保健所・医療 機関へ適切に連絡後、施設までご報告ください。
- ●教室当日及び参加前2週間において下記の事項に 該当する場合は、参加をご遠慮ください。
 - ①平熱を超える発熱がある
 - ②咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状がある
 - ③だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)がある
 - ④ 嗅覚や味覚の異常がある
 - ⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等がある
 - ⑥ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
 - ⑦ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
 - ⑧ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされ
 - る国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある