

ジュニア バドミントン(初級・中級)

バドミントンをやってみたい子、今よりもっと上手になりたい子、集まれ！！
初級では、バドミントンを通じて、基礎体力を作り、ルール・マナーを身につけ、
中級では、実践形式で更にレベルアップを目指します。

記

期 日:平成29年4月13日(木)～ 毎週木曜日 全11回

場 所:菊池市総合体育館(メインアリーナ)

時 間:19:00～20:30

対 象:小学1年生～中学3年生

料 金:3,960円(税込)

定 員:15名 ※先着順
※定員になり次第締切り



申込方法:平成29年4月12日(水)まで

所定の申込用紙に記入し、料金を添えて菊池市総合体育館受付にお申込みください。

※TEL・FAXでの申込み可能

※キャンセルの場合は、初回実施日の3日前までに、お申出ください。

但し、期日が過ぎた場合は、理由の如何に関わらず返金いたしません。

持参物:室内用シューズ、ラケット、蓋付きの飲物(ピンは不可)、汗拭きタオル

講 師:菊池市バドミントン協会



カリキュラム内容

日時	練習内容
第1回(4月13日)	柔軟体操 シャトルと遊ぼう
第2回(4月20日)	ラケットを振ろう(素振り)
第3回(4月27日)	フットワークを覚えよう
第4回(5月11日)	シャトルをたたこう(ロング)
第5回(5月18日)	シャトルをたたこう(スマッシュ)
第6回(5月25日)	シャトルをたたこう(ドロップ)
第7回(6月1日)	シャトルをたたこう(ドライブ)
第8回(6月8日)	シャトルをたたこう(ヘアピン)
第9回(6月15日)	レシーブを覚えよう
第10回(6月22日)	基礎打ちをやろう(ゲーム)
第11回(6月29日)	ゲームをしよう
全 般	バドミントンに親しもう

※内容は変更する場合がございます。

【申込み先】

菊池市総合体育館

TEL 0968-25-3001

FAX 0968-24-6177

指定管理者 (株)東京ドームスポーツ