

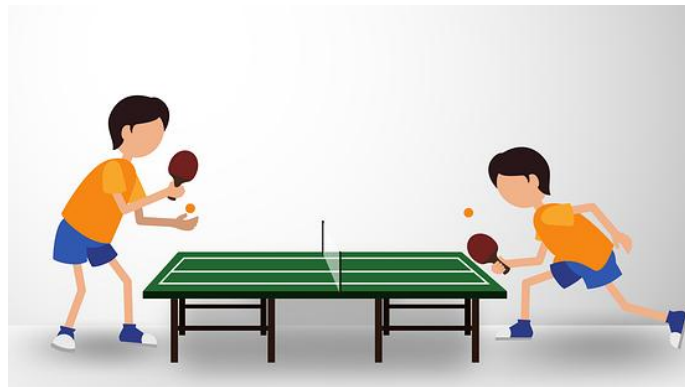
冬でも体を楽しく動かせる！

卓球を楽しみませんか！

ピンポン、ピンポンと、以前は温泉卓球を楽しんだ方もいらっしゃるかと思います。卓球は、うまい人も初心者もそれなりにゲームができるという老若男女問わず楽しめるスポーツです。しかも、閉じこもりがちな冬でも、室内で楽しめます。そして、卓球は、動体視力がアップするので、反射神経が鍛えられ、敏捷性が向上します。また、接触プレーのような激しい動きがないのでケガをすることも稀であり、シニアにはとても向いているスポーツでもあります。

この度、東区の卓球サロンの指導者に教わる機会を設けました。全くの初心者でも大丈夫です。基本から優しく教えてくれます。ある程度できる方は、レベルに合わせたラリーも楽しめます。

卓球をやってみたいという方、大募集します！また、継続して楽しみたいという方がいれば、サークルにしたいと思います。



シーズネット卓球教室 12月11日(水)14:00～16:00

○場所：アヒル屋（東区北23条西15丁目5-22 元町明和ビル2F）※地下鉄東豊線「元町駅」4番出口隣

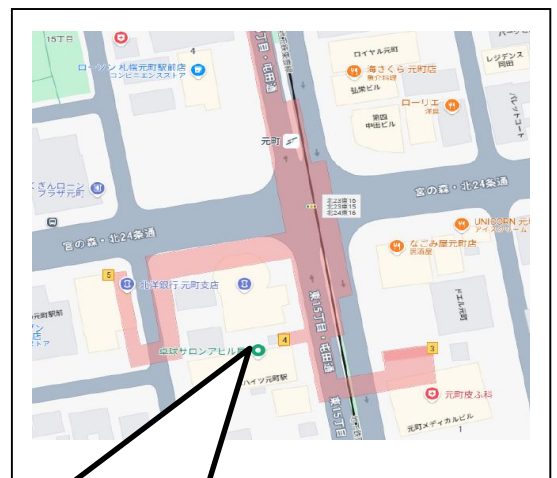
○参加料：1,500円（指導料1,300円＋参加費200円）。

○講師：アヒル屋経営者永原さん（経験豊富な卓球指導者）

○卓球台5台あるので、定員10名（申込順）とします。

○持ち物：運動しやすい服と室内靴、タオル、飲料など（ラケットはたくさん用意しております）。なお飲料は販売もしております。

○無料駐車場は3台ありますが、混んでいることもあるので、希望者は先にご連絡ください。



地下鉄元町駅4番出口の隣のビルです。

お申し込みは、電話かメールで！

●担当・問い合わせ：大塚 シーズネット 011-717-6001（受付は平日 10:00～16:00）

メールでのお申込み seedsnet@abelia.ocn.ne.jp