



# はじめての スポンジテニス教室



**バドミントンコートを使ってスポンジボールを打合うテニス型ニュースポーツです。  
心地よい汗を流し、健康作りにチャレンジ!!**

- 主催： 益田運動公園
- 日程： 4月14日からの金曜日・全10回
- 時間： 19:00～21:00
- 場所： 益田市民体育館
- 対象： 一般
- 定員： 20名程度
- 参加料： 3,000円
- 保険： スポーツ安全保険は、任意加入と致します。



保険料：1,850円（教室活動中や、自宅から運動公園までの往復途中の事故等が対象となります。）

※保険に加入されない方は、各自の保険等で対応して頂く様お願い致します。

- 携行品： 運動のできる服装・室内用シューズ（ラケットは貸し出し致します。）・水分・タオル
- その他： ① 活動中の画像等を当該事業の報告書・広報等に使用させていただく場合がありますのでご了承ください。又、個人情報につきましては当教室においてのみ使用させていただきます。
- ② 益田市民スポーツ教室に関してご意見、ご要望等（開催種目、回数、時間等）がありましたらお聞かせ下さい。
- ③ 教室の日程や活動風景等を益田運動公園 HP に掲載していますのでご覧ください。  
URL： <http://masuda-undoukouen.com/>

問合せ先： 益田市民体育館 TEL&Fax 23-6283 E-mail：undou-k@iwami.or.jp

《日程》（内容は、異なる場合がありますのでご了承下さい。）

回数	月	日	時間	主な内容
1	4	14	19:00～ 21:00	開講式 ストローク ボレー スマッシュ サーブ
2		28	//	
3	5	12	//	雁行陣による ダブルス
4		19	//	
5		26	//	

回数	月	日	時間	主な内容
6	6	16	19:00～ 21:00	平行陣による ダブルス
7		23	//	
8	7	30	//	ゲーム
9		7	//	
10		14	//	

