

# 卓球 プログラム

## 日時

◆ 火・金 9:50 ~ 10:50

## 内容

◆ 下記 2 チームに分かれて練習や試合を実施します。

◆ 【一般チーム】

▶ 初心者歓迎！基礎からマイペースに練習を行いたい方。

◆ 【ビシバシチーム】

▶ ある程度卓球に慣れ、練習試合を沢山したい方。

## 流れ

9:50 プログラム開始、準備体操

・ 3分ラリー ×1 回

・ 各チームでメニューを決めて練習

(スマッシュ練習、試合など…)

10:45 整理体操、プログラム終了

## 注意事項

⚠ 衝突防止の為に…

- ・ 部屋に入る時はノックをして下さい。
- ・ 球が転がった際は近くの人に声を掛けて取ってもらって下さい。

