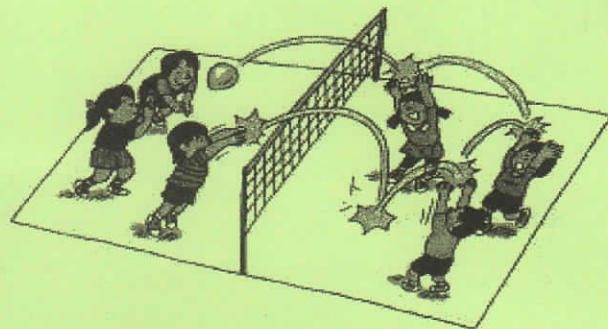
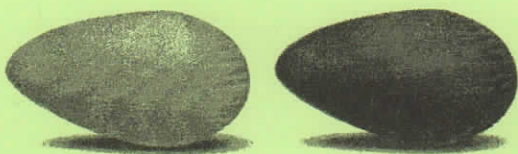


# 回覧 運動不足解消！ 体験教室

## ワンバウンドふらばーるバレーボール

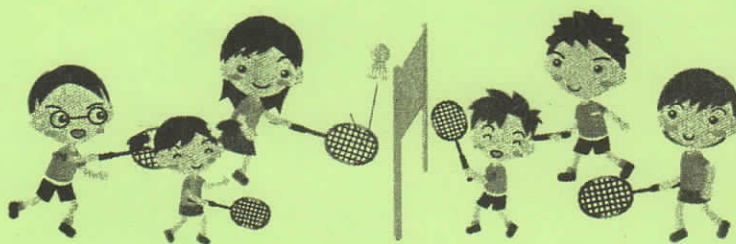
「ふらばーる」  
バレーボール



最初から最後まで、笑いながら楽しくできるニュースポーツです！ 😊

ワンバウンドふらばーるバレーボールは、やわらかいボールをワンバウンドしてから拾う競技です。基礎練習はなく、男女問わず、初心者さん、お友達ご夫婦、ご家族での参加をお待ちしています。まずは体験してみてください！  
日頃スポーツをしてる方、してない方も楽しくできるスポーツですよ！(^~)!

## ファミリーバトミントン



少し小さいラケットと、スポンジのシャトル

を使って競技するバトミントン！(^~)!

スマッシュは反則なので、子供から

大人まで楽しめるスポーツですよ！

体を動かし、いい汗かこう♪

みんな来てね！待ってるよ！

りょうかいです



日程	令和元年	5/18、6/15 7/27、9/21 10/26
時間		19時00分～21時00分
持ち物 服装		体育館シューズ・飲み物 運動のできる服装
連絡先	愛鷹体育委員会 小磯	090-3967-5309

