

レベル別に  
ダブルスの  
ゲーム練習も  
やります♪

ウカルちゃんアリーナ(滋賀県立体育館)

# 2019年度 バドミントン教室

春から始めるおとな向け教室

肩こり・運動不足の解消にも効果的です！

毎回 火曜日 9:30～11:30 10回×3期

1期:5/14,21,28 6/4,11,25 7/2,9,23,30

2期:9/3,10 10/1,8,22,29 11/12,19,26 12,3

3期:12/17,24 1/7,21,28 2/4,18 3/3,10,17

身体に無理なく  
楽しく始められる♪

※【   】の日は会場が小競技場です。



## 参加者の声



- 初めて1人での参加でしたが、楽しかったです☆
- 親切・丁寧に教えていただきました☆
- 一人一人のレベルに合った指導してもらえた☆
- 膝や肩に優しいフォームを教えてもらえた☆
- 次回の教室も楽しみにしています☆

対象:一般男女

受講料: **12,000** 円/期  
(保険料・シャトル代込)

指導者:鈴木奈緒美先生(元日本代表)  
【経歴】富山商業高校～青山学院大学～三協アルミ

滋賀県立体育館・武道館管理センター  
ウカルちゃんアリーナ(滋賀県立体育館)

〒520-0801 大津市におの浜4丁目2-12

開館時間

8:30～21:30(休館日:月曜日)

<http://www.bsn.or.jp/gym/>

