モーニングスポーツ(MS)参加者募集中！

★ピックルボール（火・金曜日）



★卓球（火曜日）



★ノルディックウォーキング（第3水曜日）



ピックルボールとは？

テニス・卓球・バドミントンの要素を組み合わせた、アメリカ発祥のスポーツで、テニスコートの約３分の１の広さのコートで、パドル（専用ラケット）を使ってプラスチックボールを打ち合うスポーツです。
ボールに穴があいており、強く打っても球速が抑えられるため、初心者でもラリーが続けやすいのが特徴です。

今注目のスポーツ！！



モーニングスポーツ(ＭＳ)とは？

運動がしたいと思っても、中々きっかけがない…。
そんなとき、身一つで来ていただければ気軽に身体が動かせます！
１回限りでもＯＫ、自分のタイミングで止めて帰ってもＯＫ！



いつ、何をしているの？

火曜日…卓球・ピックルボール　　金曜日…ピックルボール
第３水曜日…ノルディックウォーキング
時間…９：００～１１：００（準備・片付けも含みます）
実施日は予定表をチェック！
予定表は財団のホームページ、津山総合体育館の置きチラシ、
または左記の表を見て、自分の参加したいときだけ参加できます！



参加料は？

１回【３００円】です。（※保険料込み）（ノルディックは【２００円】）

どこでしているの？

津山総合体育館のアリーナで実施しています。(ノルディックは体育館周辺)

持ち物は何がいるの？

室内用シューズ、動きやすい服装、飲み物、参加費（３００円）が必要です。
ラケットやボール等の道具はすべて津山総合体育館にあります！
（モーニングスポーツ参加者はレンタル料無料です）

word system

IKOMA Robotech

まずは見学のみでも大丈夫！！（予約不要）





モーニングスポーツ（ＭＳ）予定表

11月			12月					
(火)	(水)	(金)	(火)	(水)	(金)			
11月10日	11月18日	11月6日	12月1日	12月6日				
		11月27日	12月8日					
			12月15日					
2027年1月			**2月**			**3月**		
(火)	(水)	(金)	(火)	(水)	(金)	(火)	(水)	(金)
1月12日	1月20日	1月8日	2月2日	2月17日	2月5日	3月2日	3月17日	3月19日
1月19日		1月15日	2月9日		2月12日	3月9日		
1月26日			2月16日		2月26日	3月16日		
						3月23日		

※予定は変更になる場合もあります。事前にHP等で確認をお願いいたします。

VOL.447（R8秋号）

公益財団法人　津山スポーツ振興財団刊行
〒708－0004　岡山県津山市山北669　（岡山県津山総合体育館内）
TEL：0868-24-0202　　メール：zaidan332038@gmail.com