



第4回NHSCソフトテニス 合同練習会開催！

日時 令和6年10月14日(スポーツの日)9:00~16:00
会場 長野工業高等専門学校 テニスコート(オムニ5面)
主催 一般社団法人ながの北部スポーツクラブ
協力 長野工業高等専門学校

プログラム(案)

08:30~ 集合~ウォーミングアップ
09:00~ 基本練習(ストローク・ボレー・サーブの基本動作など)
10:30~ ダブルス練習(ゲーム形式の練習)
12:00~ 練習試合(北信地区新人戦団体戦出場メンバーを優先して希望ペアのみ)
15:45~ クールダウンストレッチ~清掃・片付け後解散



参加費 無料
参加対象 市内中学校の部活動や地域クラブでソフトテニスに取り組んでいる中学生
申込方法 Google フォーム二次元バーコードからログインしてお申し込み願います

参加申込の
二次元バーコードは
こちら ⇒⇒⇒



申込期間：9/30~10/11

持ち物 テニスウェア(ゼッケン着用推奨)、テニスシューズ、ラケット
テニスボールは主催者にて用意します
傷害保険 イベント保険に加入、応急救護が必要な場合は、緊急医・救急車で対応

お問い合わせ先：(一社)ながの北部スポーツクラブ 事務局 森本
MP:090-4829-8903