

スポーツクラブ NAS なかもず

皆伝 心も体も若返る

成人コース

毎週土曜日
10:30 ~ 12:00

- 卓球ハツラツ健康法
- 脳を活性化
- 楽しみながら心も体もアンチエイジング

11月

卓球始めたいねん

ラケットの握り方から
フォームまで基本的なことを学び
私が卓球の楽しさを伝えます。

立藤佳奈
コーチ
卓球歴 25年

12月

フォアハンドでラリーを続けたいねん

フォアハンドは卓球の基本。お友だちと
なかなか続かない、足や腰の使い方を
今さら聞けないと、お困りの方いませんか。

1月

バックハンドでラリーしたいねん

バックハンドの方には
バックショートや裏面を
指導します



会員 ¥6500+税/月
非会員 ¥8500+税/月
体験 ¥1750+税(1回のみ)
*定員 20名

成人スクール卓球体験会+12月キャンペーン

今よりもっと卓球が上手になりたい方、

卓球に興味があった初心者の方大歓迎！！

経験者、未経験者関係なく体験からサーブ、カットスキルだけでなく

ラリーも取り入れ楽しくスキルアップ！！

12月第1弾キャンペーン 12月2日(土)～12月9日(土)まで

体験会日程:毎週土曜日

時間:10:30-12:00

体験料:1750円(税抜)→今なら体験500円(税抜)

体験後入会

入会時:入会金:0円

年登録料:0円

12月分月会費:3,250円(税抜)

1月分月会費:6,500円(税抜)

2月以降月会費6,500円(税抜)

定員:20名



VIRGO
YOKOSUKA

専属コーチ

立藤 佳奈コーチ

(たちふじ かな)

経歴：小学校1年生から卓球を始め学生時代に団体全国選抜大会優勝経験あり。

外部の方もお風呂を自由に使えます！！

お申込・お問い合わせは2階フロントまで