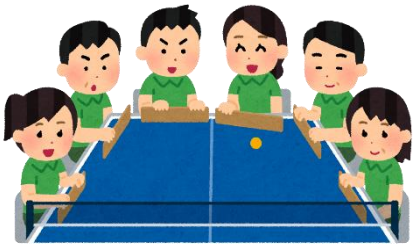
エンジョイスポーツ教室♪３回目

令和５年１０月２０日金曜日　１３時～１４時３０分



卓球バレーを楽しみました！

障害のあるなしや、程度、年齢に関わらずプレーできる！
卓球台１台のスペースで多くの人数が楽しめる！

準備体操＆簡単シナプソロジー

音楽に合わせて、心と体をほぐします♪

ネットの下をくぐらせて鉛の入った卓球ボールを打ち合います

落とさないように～３回以内で球を返します！

ゲームごとに、息もピッタリ☆

次回もお楽しみに！
lets' enjoy !!