卓球教室

後　期

大会出場のための
技術獲得を目的としています

横浜市卓球協会の 講師による技術指導	教室終了後は 大会へ出場しよう！

●日　時　①【大人卓球教室】　15:30～16:20
②【こども卓球教室】　16:30～17:20
（第2・第4水曜日）

●場　所　ラポール上大岡 7階体育室

●参加費　4，500円

●定　員　各時間8人

●対　象　①【大人卓球教室】
令和8年4月1日時点で18歳以上の方
②【こども卓球教室】
小学4年生～高校生



競技卓球としての技術獲得を目的とし、教室終了後にハマピックや各区民大会等の参加へ意欲的な方

月	日
11月	25日
12月	9日、23日
1月	13日、27日
2月	10日、24日
3月	10日、24日

卓球教室
【開催要項】



対　象	①15:30～16:20 　※18歳以上（令和8年4月1日時点で18歳以上の方） ②16:30～17:20 　※小学4年生～高校生
参加条件	・ラポール上大岡に会員登録している方 ・集団での活動ができ、コーチの指示に沿って行動できる方 ・「みんなと卓球」または「スポーツ広場」への参加経験がある方 ※卓球教室（前期）の参加経験者を除く ・フォア・バックともに、指導員と30回程度のラリーを続けられる方 ・ハマピック等の大会出場を目指す方
申込期間	2026年11月11日（水）必着
申込方法	下記の二次元コードを読み取り、申し込みフォームよりお申し込みください。
参加可否の通知方法	＜結果通知について＞ 当選者には、初回開催日の1週間前を目安にメールで通知します。 ※予約サイトに未登録（メールアドレス・パスワード未設定）の場合、通知は届きません。 落選の場合は通知いたしませんので、ご了承ください。
定　員	各時間8人（定員超過の場合は抽選とします）
参 加 費	4,500円（初回参加時に、受付横の券売機でお支払いください）
持 ち 物	運動しやすい服装 室内用運動靴 タオル 水分（水筒やペットボトルなどフタが閉まるものに入れてください） ラケット（持っていない場合は貸し出しも可能ですが、期間中にご自身のものを準備してください）
そ の 他	参加希望者は、事前にラポール上大岡へ会員登録してください。 指導は横浜市卓球協会の指導者が行います 申込後のキャンセルは事前に連絡をお願いします プログラム中のけが等については応急処置のみとなります 社会情勢等により中止または内容が変更になる場合がございます

お申し込みはこちら



【問い合わせ】
障害者スポーツ文化センター　ラポール上大岡
電話：045－840－2160
Fax　：045－840－2157