

# FORH×NSC 第4回コラボセミナー

2020年3月1日（日） ※受付8:30

【午前の部】9:00～12:00 【午後の部】13:00～15:00

とわの森三愛高校

- 対 象 バドミントン指導者および選手（小学4年生以上）
- 内 容 【午前の部（体育館：バドミントンのプレー中心の内容）】
  1. ウォーミングアップ&ストレッチ
  2. バック側リヤコートの対応（ラウンドとハイバック）
  3. フォア側バックハンドレシーブ（利き腕脇下のレシーブ）【午後の部（ホールフォレスト：カラダの使い方中心の内容）】
  1. 低い構えと動き出し
  2. 腕の柔軟性※内容は都合により変更する場合があります。
- 参加費 【1日参加】4,000円  
【午前のみ参加】2,500円 【午後のみ参加】2,000円  
※参加費は当日、シャトル2球と一緒に集めます。

■ 定 員 80名 ※定員となり次第締め切らせていただきます。

■ 申込方法 下記の申込フォームより必要事項を入力して送信してください。

<https://forms.gle/fQ65LRPxNMMCjBH78>

【申込締切日：2月28日（金）】

※学校やチーム等でお申し込みの場合は、専用の申込ファイルをお送りいたしますので、下記のアドレスまでご連絡ください。  
アドレス：yuji11moons@gmail.com



【お問合せ】

NSC 三上裕司 090-1647-5610 yuji11moons@gmail.com

FORH 森田敦 011-699-5750 info@forh.jp