

フライングディスク教室

フライングディスクってなに？

フリスビーのことです。プラスチックのディスク(円盤)を投げて遊ぶ子供から高齢者の方まで幅広く楽しめるスポーツです!

どんなことするの？

♪ディスクを持ってみよう! 握り方、投げ方、取り方、まっすぐ投げるには?

♪ディスクで遊ぼう! ドッジビーやアルティメット競技など・・・

日 時：9月22日(火) 13:10~14:20

場 所：上井草スポーツセンター 小体育室

内 容：フライングディスクの握り方・投げ方、簡易版の競技を楽しみます
簡単な動きなので、子供や高齢者、障害者の方などにもオススメです。

定 員：15名

対 象：小学生以上 ※障がいをお持ちの方も楽しめます。

料 金：210円

持 物：室内履き、運動に適した服装、タオル、飲み物、マスク、手袋(グローブ)

申 込：上井草スポーツセンター受付または電話にて

定員に達しない場合、9月16日(水)以降区外の方の申し込みが可能です
なります

その他：ご不明な点は担当/村上までお問い合わせください。

TEL 03-3390-5707

上井草スポーツセンター指定管理者
TAC・FC 東京・MELTEC 共同事業体