

rainbow 通信 vol.13

平成27年6月15日 発行



rainbow の初心者大歓迎メニュー・スリータッチボール部会のご案内です。蒸し暑い時期だからこそ、体を動かしてすっきりと気持ちの良い汗を一緒に流してみませんか？



<基本的なルール>

- ・コートはバドミントンコートを使用し、ネットの高さは220mです。
- ・1チームの人数は3人となっていますが、rainbow では1チーム4人でプレイすることもあります。
- ・スポンジボールをラケットで打ち、必ず3回で、又はその3回がすべて違う人がタッチして3人目の人が相手コートに返します。
- ・得点はラリーポイント制で21点の3セットマッチ(ジュース有)が一般的ですが、rainbow では11点で楽しんでいます。
- ・サーブは決められた場所からのアンダーサーブで行います。相手コートのどこへ打っても構いません(ネットインの場合はレットできます)。

【日時】 毎週木曜日 19:30~21:00すぎ まで 詳細は、パンフレットをご覧ください。

【場所】 市民体育館

【持ち物】 タオル・体育館シューズ・水筒

※十分な準備体操・ストレッチを行った上で、怪我の無いプレーを心掛けて楽しんでいます。

【参加料】 会員無料・非会員500円 子ども 250円 <初回見学のみは無料です。>

