



# SELFフレスミアム 谷合バドミントン教室 坂戸小学校体育館校



講師：谷合 弘成

公益財団法人日本スポーツ協会公認バドミントンコーチ 1  
(2025年7月取得予定)

毎週月曜日（学校の都合で開催できない日もあります）

【場所】坂戸小学校体育館

【定員】各教室20名

教室の目標：初心者から経験者まで、どなたでも楽しく参加できるような環境を作り、バドミントンを通して健康づくりやリフレッシュをしていただければと思います！練習の中で技術の向上も感じていただけるよう、基本練習やパターン練習、ゲーム練習などを取り入れていきます！

## 【基礎クラス】

18:20~19:40

基本的な体の動かし方・ストロークの質の向上など基礎レベルを向上したい方におすすめ

## 【応用クラス】

19:40~21:00

基礎的なストロークはもちろん、応用的なパターン練習など応用的な練習をしたい方におすすめ

初回時のみ、SELF会員カード作成代 500円

【月会費】 6月：2日 9日 16日 23日 30日 【10,000円】

7月：7日 14日 【4,000円】

8月：休講

9月：1日・8日・22日・29日 【8,000円】

持ち物 室内専用シューズ・運動に適した服装  
ラケット・汗拭きタオル・飲料水

SELF事務局 044-833-2555

受付時間 16:00~20:30

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/ea986a98608723>

インターネットより先着順のお申し込みとなります！

NPO法人高津総合型スポーツクラブSELF



# SELFフリースタイル ジュニアバドミントン教室



講師：谷合 弘成  
公益財団法人日本スポーツ協会公認バドミントンコーチ 1  
(2025年7月取得予定)

毎週月曜日（学校の都合で開催できない日もあります）

【場所】坂戸小学校体育館

【時間】17:00-18:15

【定員】24名（小学校1～6年生）

当教室では、バドミントン自体の楽しさも大きな魅力ですが、それだけではなく、スポーツを通じて大切な「人間力」を育むことを目指しています。ただ技術を教えるだけでなく、自主性や協調性、マナーを大切にした指導をします！

一人ひとりのペースに合わせて、無理なく進めていくので、初心者の方も安心して参加できます。みんなで楽しくバドミントンをしながら、共に成長していきましょう！！

初回時のみ、SELF会員カード作成代 500円

【月会費】 6月：2日 9日 16日 23日 30日 【7,500円】

7月：7日 14日 【3,000円】

8月：休講

9月：1日・8日・22日・29日 【6,000円】

持ち物 室内専用シューズ・運動に適した服装  
ラケット・汗拭きタオル・飲料水

SELF事務局 044-833-2555

受付時間 16:00～20:30

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/ea986a98608723>

インターネットより先着順のお申し込みとなります！

NPO法人高津総合型スポーツクラブSELF



土曜日開催

YouTubeで  
お馴染み

# SELFプレミアム 谷合バドミントン教室

東高津中学校体育館校

講師：谷合 弘成

公益財団法人日本スポーツ協会公認バドミントンコーチ 1  
(2025年7月取得予定)

月2回土曜日

【場所】東高津中学校体育館

【定員】各教室24名

【持ち物】室内専用シューズ・運動に適した服装  
ラケット・汗拭きタオル・飲料水

ワームテール・タニアイ  
【ヴァリバド】

教室の目標：初心者から経験者まで、どなたでも楽しく参加できるような環境を作り、バドミントンを通して健康づくりやリフレッシュをしていただければと思います！練習の中で技術の向上も感じていただけるよう、基本練習やパターン練習、ゲーム練習などを取り入れていきます！

【基礎クラス】

18:00~19:20

基本的な体の動かし方・ストロークの質の向上など基礎レベルを向上したい方におすすめ

【応用クラス】

19:30~20:50

基礎的なストロークはもちろん、応用的なパターン練習など応用的な練習をしたい方におすすめ

SELF会員カード作成代 500円  
継続の方は必要ありません。

【第2期】全6回 12000円

7月：12日 26日

8月： 9日 23日

9月：13日 27日

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/ea986a98608723>

インターネットより先着順のお申し込みとなります！  
NPO法人高津総合型スポーツクラブSELF



SELF事務局 044-833-2555

受付時間 16:00~20:30

