

Kametter529

近藤のおすすめスポーツ

今話題! ピックルボール



卓球×テニスみたいで
楽しい!



軽いボールとパドルで
始めやすい



コートが小さめで
体への負担も少なめ



初心者でも
ラリーしやすい!



年齢を問わず楽しめる
注目スポーツ



運動不足解消の
第一歩にもおすすめ



亀田総合体育館でも
楽しめます!

★ 流行の
最先端スポーツ! ★

ピックルボールって?

テニスの要素



ネットをはさんで
打ち合う!

卓球の要素



ラケット(パドル)で
コントロール!

★ いいとこ取りの
楽しいスポーツ! ★



暑い夏は 熱中症対策も!

水分・塩分・糖분을しっかり補給。
キュウリやトマトなどの
夏野菜もおすすめ!



お友達と気軽に始めてみませんか?