

みんなで楽しむ、やさしいバスケ
年齢も経験も関係なし!

バスケットボール!

SILVER HOOPS

at しもの郷 体育館



一緒に
バスケを
楽しもう!

Let's enjoy
basketball
together!

シルバーフープスは、短いコートで行う
フルコートのバスケットボールです。
FIBA公式の高さとコート幅で、走る
距離はぐっと少なく、それでいて
バスケの楽しさはそのまま!
年齢を問わず、楽しくプレーできます。

Silver Hoops is full-court basketball
played on a shorter court. With the
same rim height and court width as
FIBA official rules, there's far less
running up and down the court—
yet you still get all the excitement
of the game!



走る距離は少なく、
バスケの楽しさはそのまま!

LESS RUNNING.
SAME EXCITEMENT.
PURE FUN!



毎週 月曜日

18:00~20:00

EVERY MONDAY

6:00PM - 8:00PM



短いコートで行う
フルコートゲーム!

走る距離は少なく、楽しさはフルスケール!

SHORTER COURT,
FULL GAME FUN!

Full-court game on a short court.
Less running, all the excitement!



参加は無料!

冷蔵庫のドリンク(¥200)の
ご購入にご協力をお願いします。

PARTICIPATION IS FREE!

Please support the gym by
buying a drink (¥200)
from the refrigerator.

¥200

スポーツドリンク
お茶
Sports Drink
Tea



運動できるシューズを
ご持参ください

BRING YOUR OWN GYM SHOES



どなたでも大歓迎!

お気軽にご参加ください!

EVERYONE WELCOME!

Open to everyone! Come join us and have fun!



しもの郷 体育館

Shimona no Sato Gym

高知県仁淀川町

Niyodogawa-cho, Kochi Prefecture



しもの郷
Shimona no Sato

お問い合わせ / Contact

ムカイ ケン

Ken Mukai

Mukaibrewinfo@gmail.com

ご質問・ご連絡はメールでお気軽にどうぞ!