

# 平日練習会10月予定

参加者募集!

1	(火)	東住吉区
2	(水)	東淀川区
7	(月)	北区扇町
9	(水)	東住吉区
16	(水)	東住吉区
22	(火)	大正区
23	(水)	東住吉区
29	(火)	東住吉区
30	(水)	東淀川区

毎週木曜日に開催している平日練習会の一般予約は、現在受付を停止中です。

お、  
おう・・・

なあ影山!  
練習終わったら、  
コソ錬しにいこうぜ!



## 【時間割】

18:00～19:15 レシーブ練習会

19:25～20:40 スパイク練習会

土日の練習会は『継続』が基本ですが、平日練習会は「行けるときに行く!」でOK! 小・中学生に限らず、高校生や大学生、一般社会人やママさんまで参加可能です!

レシーブ練習会・・・レセプション(サーブレシーブ)を中心に、トスやサーブの練習も可能(申告制)です。

スパイク練習会・・・コース打ちを中心に、トスやブロック練習も可能(申告制)です。

参加資格:基本プレーができること(対人パスが普通に続く程度)

ポイントを抑えた説明に留め(短い時間に詰め込みすぎず)、反復練習を中心として、たくさんボールに触って回数をこなす練習会です。