

平日練習会7月予定

参加者募集！

1	(火)	東住吉区
2	(水)	住吉区
3	(木)	浪速区
9	(水)	東住吉区
10	(木)	浪速区
15	(火)	東住吉区
16	(水)	西成区
17	(木)	浪速区
23	(水)	東住吉区
24	(木)	浪速区
29	(火)	大正区
30	(水)	東住吉区
31	(木)	浪速区

お、
おう・・・

なあ影山！
練習終わったら、
コソ練しにいこうぜ！



【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。