



実業団選手による



大人のバレーボール教室

2026年4月18日（土）

9時10分～11時00分

※集合時間は、9時00分となります。

SUBARU総合スポーツセンター
メインアリーナ

東京都の実業団9人制チームの選手が、バレーボールのスキルアップをお手伝いします！
はじめたばかりで不安な方、学生時代ぶりにプレーする方なども基礎をしっかりと練習して
バレーボールを楽しみませんか？**初心者から上級者まで丁寧に指導します！！**

実施内容

- ①初心者・自信のない方
プレー全体の基礎をしっかりと練習
- ②中級・上級者
スキルアップしたいプレーの強化

持ち物

室内履き、外靴を入れる袋、
タオル、ふた付きの飲み物

定員

- ①20人
- ②30人

参加費

無料

申込方法

講座申込システム

(<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)



申込期間

令和8年3月3日（火）
～令和8年3月30日（月）

対象

高校生相当年齢以上の三鷹市民
（在住・在勤・在学を含む）



※写真は昨年度のものとなります。

お問い合わせ



公益財団法人

三鷹市スポーツと文化財団

0422-45-1113

主催：東京都実業団バレーボール連盟、実業団9人制一部リーグ参加チーム

共催：公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団