

ブランクがあっても大丈夫！

# ママさんバレーボール教室

元NECレッドロケッツ川崎の選手が直接指導！

2026年

4月8日(水)

18:45～20:45

会場 | 高津スポーツセンター  
小体育室

対象 | ママさんバレー  
(9人制)女性限定

定員 | 25人

参加費 | 1,200円

持ち物 | 室内専用シューズ  
動きやすい服装  
ボール(無い方はレンタル有)

★楽しく  
汗をかける！

★試合で  
活躍できる！

★レシーブ  
が安定する！



## 【お申し込み方法】

3月11日(水)10:00～

電話・来館にて受付(先着順)

【講師】塚田しおり(元選手)  
アカデミー講師(NECブルーロケッツOB)

試合で大盛り上がり！



選手と笑顔の交流◎



### ♡ 前回の参加者の声

- ・とても楽しく、ためになるプログラムでした。
- ・トップアスリートに教わってうれしかった。
- ・とても有意義な教室でした。ありがとうございました。
- ・とても楽しく、アップなど参考になりました。…他

裏面もご覧ください

もっと楽しく、もっと上手に

【お問い合わせ】

高津スポーツセンター

〒213-0002 川崎市高津区二子3-15-1

≪受付時間≫ 8:45～21:30 ★休館日 第4月曜日・年末年始(12/29～1/3)  
(祝日が月曜日にあたる日は、翌日休館となります。)

☎ 044-813-6531 【HP】 <https://takaspo.life>

## 内容

- ・基礎練習と応用練習  
※楽しみながらボールコントロールを極めよう。
- ・スキル別の強化メニュー
- ・ゲーム形式(試合)  
※いろいろな人とコミュニケーションを取りながら練習を活かしてみよう。

## タイムスケジュール

時間	内容	詳細
18:45	開会挨拶	・高津スポーツセンターより挨拶 ・チーム・講師紹介
18:50	VB教室開始	・ウォームアップ ・ボール練習 ・試合形式(ゲーム) ・ストレッチ
20:45	閉会	・終わり挨拶 (NECレッドロケッツ川崎様より) ・記念品、チーム情報チラシ等配布 (チャンピオンシップ) ・記念撮影写真



**最寄り駅** 二子新地駅(東急田園都市線)  
高津駅(東急田園都市線)

**徒歩での場合** 二子新地駅東口より約8分  
高津駅東口より徒歩8分

**バスをご利用の場合** 南二子バス停より徒歩3分

### 道のり案内

【高津駅編】



【二子新地駅編】

