

みんなで楽しく、プレーしよう！

# 個人参加型バレーボール



## バレーボールに興味ある方、誰でも参加可能！

開催場所	練馬区立大泉学園町体育館 競技場 Bコート
日時	水曜日 10:30～11:45
参加費	1人500円(税込)
対象	高校生以上(男女混合)
定員	24名
持ち物	動きやすい服装 室内シューズ 飲み物、タオル

### 【個人参加のコンセプト】

- ★安全・安心な環境を提供します！
- ★バレーボールをやってみたい方
- ★スキルアップしたい方
- ★試合メインで行います！
- ★その日集まった人たちで楽しくやりましょう！

### ルール

- ・ウォーミングアップ  
(簡単な練習を行います)
- ・集まったメンバーでチーム構成して試合をおこないます。
- ・6人制ルール ※変更あり
- ・ネットの高さ 215cm  
(高さは応じて変更あり)

※参加方法につきましては、裏面をご覧ください。

※日程詳細は、裏面のスケジュール表をご覧ください。

- ※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。
- ※プレー中の写真撮影をいたしますので、あしからずご了承ください。
- 貴重品は自己責任で管理をお願いいたします。

お申し込み  
お問い合わせ

練馬区立大泉学園町体育館

TEL : 03 - 5905 - 1161

〒178-0061  
練馬区大泉学園町5 - 14 - 24

●営業時間 9:00～21:30

●休館日 毎月第2月曜日・年末年始



施設ホームページ



公式LINE

主催：ミズノ(株)

協力：ミズノスポーツサービス(株)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

●… 休館日      ●… 開催日

◆個人参加型バレーボールスキルアップ教室 2026年度開催スケジュール

上記日程が2026年4月～2027年3月末までの開催スケジュールとなります。

◆申し込み・参加方法について

- ・体育館1階総合受付またはお電話・当館WEBサイトにて申し込みとなります。
- ・参加方法につきましては、当日、1階受付にて【お名前・ご連絡先】を記入してください。
- ・【先着順】となっております。

◆お支払い方法について

- ・開催日当日、開始時間前までに1階総合受付にてお支払いください。

◆その他注意事項

- ・休講または開催日の変更がある際は、当体育館HPおよび公式LINEにてご連絡いたします。
- ・当体育館よりお電話させていただく場合、以下の番号よりご連絡いたします。  
03-5905-1162 もしくは 03-5905-1163
- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカーをご利用ください。
- ・貴重品は持ち込まないようお願いします。
- ・盗難があった場合、当館は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
- ・個人利用とは異なりますので、ご了承ください。
- ・担当スタッフがいらっしゃいますので、お気軽にご参加ください！
- ・9人制プレーでも参加可能です！