

# バレーボール教室 ～小中学生クラス～

ボールを使ってみんなで楽しく遊ぼう！

FC東京バレーボールチーム  の専門コーチが、

参加者のレベルに合わせたレッスンを行います！

初心者の人でも楽しめる内容なのでお気軽にどうぞ！

日時

10月11日(木)・10月25日(木)  
17:15～18:45

場所

上井草スポーツセンター  
B1F 体育館(屋内)

対象

小中学生  
※定員40名

申込

申込開始 → 9月15日9:00～  
①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:770円  
※当日券売機にてチケットを購入し  
施設受付でお渡しください

持ち物

着替え・飲み物・タオル  
室内シューズ(裏が飴色のもの・  
トレーニングシューズや黒色は不可)

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当

FC東京 バレーボール普及コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます

ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが

上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください

※イベント当日のメール申込はできません

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください

※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

①眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可

②お着替えの際は、更衣室をご利用ください

③当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
HPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレー・ボーラー教室担当 柏木・小林・武内

# バレーボール教室 ～家庭婦人クラス～

ボールを使ってみんなで楽しく身体を動かそう！

FC東京バレーボールチーム  の専門コーチが、

参加者のレベルに合わせたレッスンを行います！

初心者の人でも楽しめる内容なのでお気軽にどうぞ！

日時

10月4日(木)・11月1日(木)  
17:15～18:45

場所

上井草スポーツセンター  
B1F 体育館(屋内)

対象

高校生以上の女性  
※定員40名

申込

申込開始 → 9月15日9:00～  
①電話にて申込: 03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込: 下記を参照してください

参加費

おひとり: 1020円  
※当日券売機にてチケットを購入し  
施設受付でお渡しください

★メール申込方法★  
【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com  
【件名】バレーボール  
【本文】(1) 参加希望日  
         (2) 参加者氏名(ふりがな)  
         (3) 年齢  
         (4) お電話番号

持ち物

着替え・飲み物・タオル  
室内シューズ(裏が鉛色のもの・  
トレーニングシューズや黒色は不可)

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当

FC東京 バレーボール普及コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます

ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが

上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください

※イベント当日のメール申込はできません

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください

※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

①眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可

②お着替えの際は、更衣室をご利用ください

③当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
HPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレー・ボーラー教室担当 柏木・小林・武内