

身体の使い方から学ぶ

第3回

ビーチバレーボール教室

体の使い方を知ると良いことがいっぱいです。

整体師が伝える少し違う角度からのビーチバレーボール教室。

無理、無駄のない動作＝正しく使う＝正しい使い方を知る。

パフォーマンスアップや怪我のしにくい体や健康的な身体を正しく学びましょう。

心技体一致を目指し、Enjoy BeachVolleyball !!

講師：小林さとい 他

日時：2026年10月3日(土) 13:00～16:00 受付13時

場所：津市御殿場海岸(津競艇場側)

参加資格：三重県内の小学生～大人まで(30名程度)

参加費：一人500円(当日集めます)

持ち物：ドリンク、帽子、サングラス、破れても良い靴下、熱中症対策になるもの

申し込み：学生は名前、学校名、学年、保護者(引率者)の名前、連絡先電話番号を
大人の方は名前、連絡先電話番号を下記メールに送って下さい。書式は
問いません。締め切り 10月1日(木)

Haruka19760215@gmail.com

事務担当 三重県ビーチバレーボール連盟

理事長 井上 綾子

Tel:090-1091-6672