

ほんわかビーチボールバレー～ウインターシーズ～

1/17 1/31 2/14 2/28 3/7 3/14



小学生から年配の方まで一緒にプレーできるから

『楽しかったよ』の声にお応えして



期間限定で行います



参加料：会員無料
非会員 大人 200 円
子供 100 円
持ち物：体育館シューズ・飲み物・タオル

寒い冬こそスポーツをして楽しみながら体を動かしましょう!!

ビーチボールバレーのルール

- コートは、バドミントンダブルスコートを使用し、ネットは、ビーチボールバレー用又はバドミントン用を使用します。高さは 180cm です。
- 得点はラリーポイント制で、一般的には 1 セット 15 点の 3 セットマッチ (ジュース有り) ですが、rainbow では 1 セット 9 点で、1 セットごとに対戦チームを変えて楽しんでいます。
- 1 チームの人数は 4 人となっていますが、rainbow では 5 人の場合もあれば 6 人の時もあります。要は打球を必ず 3 回で、またその 3 回はすべて違う人がタッチして返すことになっていますので、4 人よりも 5 人、5 人よりも 6 人のチームの方がプレーしやすいと思います。
- サーブは決められた場所からアンダーサーブでおこないます。その際、ネットインは認められませんし、サービスインゾーンという指定された場所以外に落ちた場合もアウトになります。その他、細かいルールはその場でお伝えしますが、まずはルールどうこうより、とにかくボールを打ったり拾ったりを楽しんでほしいと思っています。

★ レッツ、ビーチボールバレー!! ★



みんなのソフトバレー

毎週火曜日

pm7:30 ~ pm10:00



みんな楽しくソフトバレー♪

参加料：会員無料
非会員 大人 500 円
子供 250 円
持ち物：体育館シューズ・飲み物・タオル

毎週 20 人から 30 人の幅広い世代の方々が参加くださり、楽しくプレーしています。初めての方でも大歓迎ですから、是非一度遊びに来てください。待っています。



ソフトバレー部リーダー 小畑雅樹

バドミントン広場

毎週水曜日

pm7:30 ~ pm10:00



気軽にお越し下さい!!
貸し出し用ラケットあります!

参加料：会員無料
非会員 大人 500 円
子供 250 円
持ち物：体育館シューズ・飲み物・タオル

バドミントンは競技性が高く、激しいスポーツですが、rainbow のバドミントン広場はレクリエーション性を重視し、年齢や性別を問わず楽しんでいただく事を目標にしています。見学でもいいです、気軽に足を運んでみて下さい。



バドミントン部リーダー 橋田和矢