

# 港北FC ソフトバレーボール教室



ソフトバレー  
ボールって何？

幅広い世代で楽しめて、ボールもゴム製で初めての方でも扱いやすく、簡単に楽しむことができます！運動強度も低く、いい汗をかくことができます！



笑い有り！楽しさ有り！で  
ストレス発散しましょう！



バレーボールだと  
激しく動いたりしそうで、  
体力がないから自信ない💧



バドミントンと同じコートに1チーム4人でプレーするので1人の動く範囲は狭く、たくさんボールに触れることもでき、ネットの高さも2mでボールを簡単に相手コートに入れることができます！



当日はルールを学びながらサーブ練習、レシーブ練習も行いますので安心して楽しくプレーしましょう！