

2017 オーカ大阪校のバレー納め！ ～グループレッスンフェフ！～

とき：12月29日（金）

時間：12:00～21:40 ※参加時間自由

場所：浪速区小学校 ※詳細は予約時に連絡いたします。

特典①プライベートチケット1枚で2コマまで受講可能！

※もちろん1枚で1コマ受講も可能です

特典②グループレッスンを含めて受講すれば、チームレッスン無料参加可能！

特典③：新規の方は当日入会后＋プライベートチケット1枚で2コマまで受講可能
＋チームレッスン無料参加可能！

【当日のスケジュールについて】

【A面】

12:00～12:50 プライベートレッスン

13:00～13:50 プライベートレッスン

14:00～15:00 **グループレッスン（三好コーチ）**

『ボールを支配する』負けなためのボールコントロール

15:10～16:40 チームレッスン①

16:50～17:50 **グループレッスン（関コーチ）**

『ペアで学ぶ』親子バレー教室 基礎技術編

※個人や大人の参加も可能です。

18:00～18:50 プライベートレッスン

19:00～20:00 **グループレッスン（砂取コーチ）**

『得点力アップのためのスパイク技術』

参加者の年齢や技術に合わせて内容を変更する可能性があります。

20:10～21:40 チームレッスン② 《2017ファイナル♪》

【B面】

12:00～12:50 プライベートレッスン

13:00～13:50 プライベートレッスン

14:00～14:50 プライベートレッスン

16:50～17:40 プライベートレッスン

18:00～18:50 プライベートレッスン

19:00～19:50 プライベートレッスン



※チームレッスンは当日グループレッスン受講で無料となります！
※チームレッスンのみ参加の場合はチームレッスンチケット1枚要
※すべてのレッスンに定員があるので、無料で受講できるチーム
レッスンにもご予約を入れてください。



- ・プライベートレッスンで培ったスキルを集団の中で活かしたい！
- ・オーカのレッスンではできないのに、チームに戻るとうまくできない...
- ・グループレッスンより、プライベートでみっちりやりたい！
- ・年内のバレーはオーカで締めくりたい！
- ・大掃除の前に、バレーで心も身体もリフレッシュ！
- ・2017年、頑張った自分にバレーのご褒美！



今年の「バレー納め！」は・・・

多くの方にグループレッスンを知って欲しい！

お得な特典受講例

	受講コマ数			必要チケット枚数	
	プライベートレッスン	グループレッスン	チームレッスン	プライベートチケット	チームチケット
超お得！	1	1	1	1枚	不要
	2	2	2	2枚	不要
お得！	0	1	1	1枚	不要
	1	1	0	1枚	不要
	2	0	1	1枚	1枚
	2	1	1	1枚	不要
	2	0	0	1枚	不要
通常どおり	1	0	0	1枚	不要
	0	1	0	1枚	不要
	0	0	1	不要	1枚

グループレッスンを含めて受講すると、
チームレッスンが無料！！

「ペアで学ぶ」親子バレーボール教室

※個人での参加や、大人の参加も大歓迎！

【親子で参加の場合】

保護者さまも室内シューズと運動できる服装でご参加ください。バレー経験はなくてもOKです(チケットはお子さまの分のみ)

【個人で参加の場合】

コーチがサポートしたり、会員さん同士でペアを組んだりグループを作って練習します。

- ・公園や駐車場など、小さなスペースを使って、親子で練習できるドリルを紹介します。
- ・保護者は、どこにボールを投げたらいいのか？
- ・子供(パートナー)のどこを見てあげたらいいのか？
- ・正しいフォームを身に付けてもらうために、クセの少ないフォームを！
- ・パス基本や、サーブレシーブ、チャンスボールを面と体重を使って正確にパスする方法。
- ・体重移動が使えない速いボールや強いボールを面でリカバリーする方法。

