

# 神戸西リトルシニア 練習会開催

神戸西リトルシニア硬式野球チームの

日常の練習に参加しませんか！



毎週末及び毎週金曜日夜間練習で開催しています。  
ご希望の時間でご参加ください。  
連絡をお待ちしております。

○開始場所（神戸西リトルシニアグラウンド）

〒654-0102 神戸市須磨区白川高座谷口

神戸西白川イーグルスタジアム

※アクセスにつきましては、恐れ入りますがホームページ内「ご案内」をクリックしていただき地図をご確認ください。

○対象学年

小学校5・6年生、中学1年生の男子

○練習内容

- ① 基礎練習 キャッチボール・スイング
- ② ゲージバッティング・フリーバッティング
- ③ 守備練習・ノック
- ④ 補強・トレーニング（トレーナー）
- ⑤ メディカルチェック（トレーナー）
- ⑥ 夜間練習メニュー

○指導

（チーム所属コーチ、トレーナー、現役選手、OB選手）  
指導者スタッフより技術指導、専属トレーナーによる  
トレーニング指導など

○持ち物

練習着一式、水分、タオル、食事（必要な場合）

○その他

安全にはご配慮いたしますが、参加中は自己責任でお願いいたします。万が一の怪我等がございましたら、限られた範囲での応急処置対応は致しますが、それ以上の責任は負いかねますので、ご理解の上ご参加下さい。



<対象>

小学校5・6年生！

中学1年生！

ご参加お待ちしております！

**毎週土日祭日**

<参加時間>

① 9:00～12:00

② 13:00～16:00

③ 9:00～16:00

<金曜夜間練習>

④ 18:00～20:00

（上記時間は、ご自由  
にお決めください）

<集合時間>

開始時間までに  
お集まりください。

<連絡・申込先>

松岡 090-1150-4481

足立 090-2012-2161

電話又はメッセージ

で、希望の日時をお  
知らせください。