



# 10月秋期教室 (毎週月曜14:30～)



10月スタートの中野区パドルテニス連盟主催の教室がリニューアルすることになりました！！

今まで3クラス制だったものを4クラス制に変更します！  
参加者のニーズにあった指導ができるよう親切に指導します。  
コーチも事前発表し、メッセージを発信します。

13:00～14:30  
16:30～17:00  
フリー練習  
OK!

<各コース定員10名>

## 実践クラス

- ・ Aクラスで勝ちたい方
- ・ 試合形式で攻め方を習得

## 小野田コーチ(予定)からのメッセージ

試合の出場経験があり、試合の攻め方を理論的に学びたい方に、実践的な指導をしていきます。試合で少しでも多く勝ちたい方、一緒に練習しましょう。皆さん、よろしくお願いします。

## 中級クラス

- ・ 試合経験あり
- ・ ラリーをしっかりと続けられ、試合形式の中から攻め方を習得
- ・ Bクラス程度

## 大江(恵)コーチからのメッセージ

苦手な事、もっと上手になりたい事を、1人1人に聞きながら、練習を進めていきたいと思っています。楽しい教室にしましょう！！皆さん、よろしくお願いします。

## 基本クラス

- ・ 基本を一通り習得した方。
- ・ 球出しでの基本フォームの徹底
- ・ フォームチェック希望の方

## 稲垣コーチからのメッセージ

パドルテニスで、もっと楽しくなるように、基礎練習でボールの打点をしっかりつかんでブラッシュアップしましょう。パドルテニスと一緒に楽しみましょう。皆さん、よろしくお願いします。

## 初級クラス

- ・ 初めてパドルテニスを始める方から、初めて1年以内の方。
- ・ 基本のストローク・ボレー等をきめ細かく練習します。

## 池田コーチからのメッセージ

やってみたら楽しかった、ゲームで勝ちたいなど始めて間もない方、これからパドルテニスを始める方に、長く楽しむための体の使い方と次のステップに進むための基本を練習していきます。みんなで一緒にステップアップしましょう！  
皆さん、よろしくお願いします。

参加者の状況により、クラス変更のお願いをすることがありますのでご了承ください。

# 2019年度 パドルテニス教室案内

## 【秋期コース】

主催 中野区パドルテニス連盟  
(www.nakanopaddle.com)

後援 中野区

中野区パドルテニス連盟主催の教室「初級」「基本」「中級」「実戦」を中野体育館で下記の日程で5回開催いたします。ご希望の方は、連盟開放日に中野体育館ロビー受付またはメール・FAXにて、お申込みください。(9月2日以降の月曜13時～15時、水曜18時～20時)

※ 申し込み締切り日：9月25日(水)

記

■日 時：

2019年 10月 7日(月)	
〃 10月 21日(月)	☆自由練習：午後1時～2時30分
〃 10月 28日(月)	☆教室：午後2時30分～4時30分
〃 11月 18日(月)	☆自由練習：午後4時30分～5時
〃 11月 25日(月)	※教室・自由練習の時間にご注意願います。

■担当：中野区パドルテニス連盟コーチ陣

■参加費：中野区連盟会員／5,000円、非会員／6,000円

■定員：40名 定員になり次第締切ります。

■注意事項：スポーツのできる服装で、靴は必ず上履きを使用のこと。

万一怪我をされた場合は応急処置をいたしますが、以後の責任は負いかねますので、各自で十分に気をつけてください。

■問合せ：杉山理事 ☎090-6177-0128 メール FAX 担当：池田理事 ☎090-6525-1172

メール申込⇒ [nakanokupaddle@gmail.com](mailto:nakanokupaddle@gmail.com)

FAX 申込⇒ 03-6479-1105

※メールとFAX申込の方の  
支払い方法は後日お知らせします

ラインアットQRコード  
中野パドルの情報掲載中♪



領 収 書	
様	2019年 月 日
¥ 円 也	
但し、2019年度パドルテニス【秋期コース】教室参加費として	
中野区パドルテニス連盟 係名 印	

## 2019年度パドルテニス【秋期コース】教室申込書

受付 月 日

氏 名	電 話	
住 所	〒	
*クラス	<input type="checkbox"/> 初級 <input type="checkbox"/> 基本 <input type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 実戦	円

\* 初級・基本・中級・実践のいずれかを選んでください。各クラスのクラス分け基準目安は別紙参照。参加人数等により変更になる場合もあります。

\* 個人情報の取り扱いには十分注意しております。連盟からの教室案内をお送りさせていただくことがございます。

係名 印