

2020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

Anniversary30th

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6回開催いたします。
新しい体育館での教室になります。

10月 5日 (月)	場所：キリンレモンスポーツセンター (中野区立総合体育館) 西武新宿線沼袋駅徒歩3分
10月 19日 (月)	
10月 26日 (月)	☆自由練習：午後1時30分～2時30分
11月 2日 (月)	☆教室：午後2時30分～4時30分
11月 16日 (月)	
11月 30日 (月)	※教室参加者は、上記時間に自由練習ができます。 譲り合って練習してください。

- 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／6,000円、非会員／7,000円
- 定員： 30名 (各クラス6～8名前後)
- 申込方法： 連盟開放日受付またはメール・FAXにてお申込ください。
月曜13時30分～15時、水曜18時～20時



※ 申し込み締切り日：10月2日 (金) 定員になり次第締切ります。

- 用意する物：ラケット (貸出用あり)、運動できる服装、室内履き
- 問合せ： 杉山理事 ☎090-6177-0128 池田理事 ☎090-6525-1172

メール申込⇒ 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QRコード
中野パドルの情報掲載中♪



領 収 書

2020年 月 日

様
¥ 円 也

但し、2020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

2020年度パドルテニス【秋期コース】教室申込書

※同意書とともに提出

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があります。

係名 印

*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頂くことがございます。



10月スタート秋期教室（毎週月曜14:30～）

13:30～14:30
フリー練習
OK!

中野区パドルテニス連盟主催の教室。

新体育館で行われるお昼の教室です。

新しいルール等は理事やコーチの指示に従ってください。

ご理解・ご協力お願いいたします。

パドルテニスへの熱いハートを持ったコーチ陣です。

新しい体育館での初めての教室となります。

人数制限等ありますが、充実した教室にしていきます。

<各コース定員6～8名>



実践クラス(予定)

- ・試合形式で攻め方を習得
- ・ユーティリティープレイヤーを育成

小野田コーチのメッセージ

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。



中級クラス

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

大江コーチのメッセージ

運動不足になっている方、ストレスを感じている方、一緒に楽しいパドルテニスの練習をしましょう！よろしくお願ひします。



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

稲垣コーチのメッセージ

パドルテニスを楽しむため、毎回のレッスンでワンポイントを収得して、上を目指しましょう。



初級クラス

- ・パドルテニスを始めたい方
- ・初心者の方
- ・基本のストローク・ボレー等をきめ細かく練習します

池田コーチのメッセージ

スポーツをした事がない方でも楽しめるパドルテニス。皆さんと一緒に楽しみながら上達していきましょう。すぐに楽しめますが、奥は深いですよ～！

状況により、クラス・コーチ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。

