

# 2020年度パドルテニス教室案内

## 【後期月例コース】

主催 中野区パドルテニス連盟  
([www.nakanopaddle.com](http://www.nakanopaddle.com))

後援 中野区

Anniversary30th

中野区パドルテニス連盟主催の月例教室「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。  
新しい体育館での月例教室になります。

10月 26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)  
11月 30日 (月) 西武新宿線沼袋駅徒歩3分  
12月 21日 (月) ☆自由練習: 午後6時00分～7時00分  
1月 25日 (月) ☆教室: 午後7時00分～9時00分  
2月 22日 (月) ※教室参加者は、上記時間に自由練習ができます。  
3月 29日 (月) 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: 連盟開放日の受付またはメール・FAXにてお申込ください。

月曜13時30分～15時、水曜18時～20時

※申し込み締切日: 10月19日 (月) 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](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【後期月例コース】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【後期月例コース】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頂くことがございます。

係名 印

# 10月スタート後期月例教室（月末月曜19:00～）

18時～19時  
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夜の教室です。  
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月例教室となります。  
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

- ・試合形式で攻め方を習得
- ・ユーティリティープレーヤーを育成

### 北井コーチのメッセージ

今回は、来春・夏に実力を発揮して試合での結果を求めていくための練習をやります。皆さん一緒にいい汗をかきましょう。



## 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

### 大久保コーチのメッセージ

前はコロナの影響で1回しか開かれませんでした。教室を受けて良かったと思えるように頑張りますので宜しくお願いします。コロナに負けずに頑張りましょう。



## 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

### 富田コーチのメッセージ

基礎は大切です。振り返って練習してみると新たな発見があるかもしれません。一緒に頑張ってください。



## 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

### 鈴木コーチのメッセージ

パドルテニスをしていると楽しい！  
パドルテニスは健康にいい！  
パドルテニスで友達がたくさんできる！  
パドルテニスと一緒に楽しみましょう。  
お待ちしております。

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。

