



2020年度パドルテニス教室案内

【春期コース】

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。
現中野体育館で行われる最後のお昼の教室になります。ぜひご参加ください。

4月20日(月)

4月27日(月)

5月18日(月)

5月25日(月)

6月1日(月)

6月15日(月)

☆自由練習：午後1時00分～2時30分

☆教室：午後2時30分～4時30分

☆自由練習：午後4時30分～5時00分

※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：40名(各クラス10名前後)定員になり次第締切ります。
- 申込方法：連盟開放日に中野体育館ロビー受付またはメール・FAXにてお申込ください。

3月16日以降の月曜13時～15時、水曜18時～20時)

※申し込み締切日：4月6日(月)

- 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
- 注意事項：怪我には十分注意してください。怪我をされた場合は応急処置のみですが、以後の責任は負いかねます。万一のためスポーツ保険の加入をお勧めします。
- 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
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♪



様 領 収 書 2020年 月 日
¥ 円 也

但し、2020年度パドルテニス【春期コース】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【春期コース】教室申込書

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。

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

4月スタート春期教室（毎週月曜14:30～）

4月スタートの中野区パドルテニス連盟主催の教室
現中野体育館で行われる最後のお昼の教室です

13:00～14:30
16:30～17:00
フリー練習
OK!

パドルテニスへの熱いハートを持ったコーチ陣です。
大好評の秋期教室と同じメンバーになりますが、さらにパワーアップ
しておりますので、皆様のご参加お待ちしております。

<各コース定員10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イヤーを育成

小野田コーチからのメッセージ

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

大江コーチからのメッセージ

ボールを思っている所に返球したい！
もっと陣形を理解したい！
と思っている方、一緒に練習しましょう！

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

稲垣コーチからのメッセージ

基本を身につけ、上を目指して
パドルテニスをもっと楽しみましょう。

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。

池田コーチからのメッセージ

パドルテニスを楽しむための、
はじめの一步を踏み出しましょう！
無理のない体の動かし方を繰り返し
練習して、みなさんと一緒にゆっくり
進めていきたいと思えます。

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。

