

# 2022年10月スタート教室案内



中野区パドルテニス連盟主催の教室です。  
クラス分けとクラス名が変更になりました。  
コロナウイルス感染拡大等の理由により、変更・中止等の場合は、  
ご了承ください。

## 秋期教室

(月曜 14時30分～16時30分)

10月17・24・31日 11月7・21・28日



### 初級クラス (ベーシック)

健康に長くプレーを楽しむために、  
体に無理のない打ち方を一人ひとりに  
合わせて指導していきます。  
また、試合のルールやマナーなど  
パドルテニスの基本を学びます。



### 中級クラス

ストロークやボレーで1球でも長く  
続けられる様にラリー練習をし、  
フォーメーションを確認しながら  
ボールコントロールを学びます。

## 後期月例教室

(月末月曜 19時～21時) ※変更の場合あり

10/31 11/28 12/26 1/30 2/27 3/27



### ベーシッククラス (初級・基本)

球出しを通して、しっかり自分  
のフォームで打てることを目標  
とします



### 技術向上クラス (中級)

自分のラリーが何球も続けられる  
こと、試合などでポイントを狙え  
るストロークやボレーなどの習得  
を目標とします。  
レベルを分けて指導します。



### 試合実践クラス

試合においてのポイントの取り方  
やゲームメイクなどの習得を目標  
とします。



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。

