



2025年4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。

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。

春期教室

(月曜 14時30分～16時30分)

4月7・21・28日 5月19・26日 6月2日

初心者～初級クラス

はじめてパドルテニスをする方・パドルは経験あるがラリーがまだ続けられない方を対象にしたクラスです。基本フォームを確認しながら、お友達同士でラリーができることを目標とします。

初級～中級クラス

ゆっくりならストロークラリーを続けられる方が対象です。基本4ストロークのより美しいフォームの安定を目指すとともに、ゲームでの動きやフォーメーションを覚えます。

中級クラス

動きの中で基本6ストロークを使いこなせるように、ゲームの応用戦術を覚えます。

前期月例教室

(月末水曜 19時～21時)

4/30 5/28 6/25 7/30 8/27 9/24

初心者～初級クラス

はじめてパドルテニスをする方・パドルは経験あるがラリーがまだ続けられない方を対象にしたクラスです。基本フォームを確認しながら、お友達同士でラリーができることを目標とします。

初級～中級クラス

ゆっくりならストロークラリーを続けられる方が対象です。基本4ストロークのより美しいフォームの安定を目指すとともに、ゲームでの動きやフォーメーションを覚えます。

中級クラス

動きの中で基本6ストロークを使いこなせるように、ゲームの応用戦術を覚えます。



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。

