



# 2026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。

## 春期教室

(月曜 14時30分～16時30分)

4/6・20・27 5/18・25 6/1

### 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)

4/22 5/27 6/24 7/29 8/26 9/30

### 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。

