

2026
10/22(木)
11/19(木)

杉並区パドルテニス協会 講習会のご案内

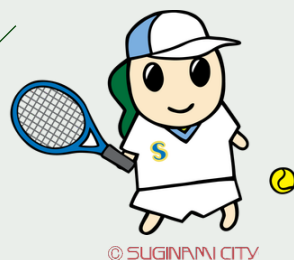
3つのクラスを開設します。
全2回を通したメニューをご用意！
普段の5割程度の力加減で、一つひとつのプレーを丁寧に
確認し、着実な技術向上を目指します！！

「基本基礎クラス」

ラケットの芯でボールをとらえることに不安がある方／
思い通りにコースを打ち分けられない方

未経験
大歓迎

- ・フォームを確認しながら、ストローク、ボレーの基本中心に練習します。
- ・球出しを中心とした練習で、安定したショットを習得しましょう。



「応用クラス」

試合経験があり、ラリーが
しっかり続けられる方

- ・基本の打ち方を意識しながら、基本的なフォーメーションを身につけましょう。
- ・ただ打ち返すのではなく、どこに打つのかを考えながら練習しましょう。



「実践クラス」

実践向けの指導を受けたい方

- ・フォーメーションを意識しながらコントロールを身につけることが重要です。
- ・実践的なラリー練習を通じて、着実な技術向上を目指しましょう。



対 象

杉並区協会員及び一般の方
※一般の方は18歳以上

時間／場所

19:00～20:50 荻窪体育館

定 員 32名

参加費

全2回1000円（傷害保険料を含む）
※第1回参加時に集金します。

申し込み方法

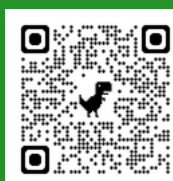
ホームページまたはQRコードよりお申し込みください。

その他

- ・クラス分けは、参加者の力量や当日の状況に応じてコーチが判断いたします。あらかじめご了承ください。
- ・未経験者も大歓迎です。お気軽にご参加ください。
- ・1回のみの参加も可能です。（参加費500円）
- ・10/21（水）以降のキャンセルについては、参加費の返金はできませんのでご了承ください。

お問い合わせ
kousyukai.suginami-pa@suginami-paddle.com

杉並区パドルテニス協会
SUGINAMIKU PADDLE TENNIS ASSOCIATION



お申し込みはこちら