

ピックルボールスクール 体験会のお知らせ

【開催日程】: 4月14日(月)・4月21日(月)

【開催場所】: 東京体育館 フィットネスエリア内 スタジオ

【参加費】: 無料(各クラス定員:8名)

※施設利用料700円/税込は別途必要となります。

【持ち物】: 動ける服装、室内シューズ

【時間/内容】:

- ① 9:30-10:30...入門/はじめてから学びたい方
- ② 10:45-11:45...初級/ゲーム経験はあるがスキルアップしたい方
- ③ 12:00-13:00...入初級/60歳以上の方

【申込方法】: フロント又はお電話にて申込みいただけます

TEL:03-6380-4792



担当: 福井 仁美



☑ティップネス所属
☑PJF Picklball Championship 2024 出場
☑RPO/PPR 国際コーチ資格取得中
現在、TIPNESS宮前平店、渋谷区SCにてスクール実施中。
一緒に楽しみながら、ピックル頑張りましょう。

ピックルボールとは

ピックルボールは老若男女・経験問わず
誰もが楽しめて、コミュニティーも広がる
世界的な大流行のスポーツです



● 【ピックルボールの基本ルール】

ープレイヤー数ー

- ダブルス(2人1チーム)、またはシングルスでプレイします

ー得点と勝敗ー

- ボールを打ち合い、ワンバウンド以内で相手のコートに返球します。
- サーブ権がある時のみ得点にカウントされます。
- サーバーは自チームがミスするまでサーブを続けます。
- 1ゲームの勝敗は通常11点先取で、10対10の時は2点差がつくまで続けます。

ーサーブとリターンー

- ベースラインの後ろから、腰より下の高さでボールを打ち、対角線上のコートを狙います。
- リターンを打つ際には、打つ前に1バウンドさせなければなりません。
- リターンされたボール返球する際も、1バウンドさせなければなりません。
- その後は自由に返球できますが、ノンボレーゾーンに入ってボレーしてはいけません。