

# ピックルボールスクール 体験会のお知らせ

【開催日程】： 5月12日(月)・5月19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(別途施設利用料700円/税込が必要です。)  
※2回目の方は、550円/税込(別途施設利用料700円税込が必要です。)

【定員】： 入門シニアクラス:8名/ 初級・中級クラス:6名

【持ち物】： 動ける服装、室内シューズ、飲み物(ふたつき)

5月12日(月) 9:30-10:30 中級  
10:45-11:45 初級  
12:00-13:00 入門・シニア  
5月19日(月) 9:30-10:30 入門・シニア  
10:45-11:45 初級  
12:00-13:00 中級



## <レベル分け>

入門/はじめからしっかり学びたい方・60歳以上の方

初級/ゲーム経験あり、基礎練習をしてスキルアップしたい方

中級/ゲーム経験あり、今後試合にチャレンジしたい方

【申込方法】：4月22日火曜日より、フロント又はお電話にて申込開始  
TEL:03-6380-4792

【本科スクール】：6月から開講  
(4月30日よりHPアップ、5月2日より受付開始)



担当:福井 仁美

☑ティップネス所属  
☑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  
クル頑張しましょう。



皆様のご参加お待ちしております！

# 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】

### —プレイヤー数—

- 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

### —得点と勝敗—

- 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。

### —サーブとリターン—

- 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。

皆様のご参加お待ちしております！