

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)

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/はじめて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



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
クル頑張りましょう。



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】

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、ワンバウンド以内に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。

皆様のご参加お待ちしております！