ピックルボール
2026.11 Lesson Schedule

レッスン50分 有料 **1回￥550（税込）**でご参加いただけます。

担当：湘南8ピックルズコーチ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
					15:30 無料体験会 8名	11:20 無料体験会 8名
		15:10 自主練 8名			16:20 自主練 8名	12:20 フィットネスピックル 8名
8	9	10	11	12	13	14
					15:30 コミュニケーション 8名	11:20 初心者クラス 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 コミュニケーション 8名
15	16	17	18	19	20	21
					15:30 ゲーム 8名	11:20 フィットネスピックル 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 ゲーム 8名
22	23	24	25	26	27	28
					15:30 フィットネスピックル 8名	11:20 コミュニケーション 8名
	18:30 自主練 8名				16:20 自主練 8名	12:20 自主練 8名
29	30					

初めての方でもご参加いただけるレッスンです。

初心者～初級者

- 無料体験会：無料で参加できる体験クラスです。おひとり様一回までの参加とさせていただきます。
- 初心者クラス：初めて参加される方に丁寧に指導します。体力に自信がない方にも安心して受けていただけます。
- コミュニケーション：レベルフリーで楽しみながら進めていきます。自主練と違い、コーチが入ります。

初級者～中級者

- フィットネスピックル：有酸素運動を多めに進めていきます。汗をかきたい方におススメのクラスです。
- ゲーム：ゲームを楽しみたい方におススメのクラスです。

- 自主練：今までピックルレッスンに参加された方が予約可能です。コーチは入りません。参加するメンバーの方で自主的に練習していただくクラスです。