



ピックルボール クラスご案内

～6つのクラスの違いが、これ一枚でわかります!～



おすすめのステップアップの流れ

① 無料体験会
はじめての方

② 初心者クラス
基礎を身につける

③ コミュニケーション
ゲームを楽しみながら交流

④ フィットネス
ピックル/ゲーム
レベルアップ・実践

⑤ 自主練
自由に楽しむ
コミュニティ

※ 順番通りでなくても構いません。ご自身の体力・目的に合わせてお選びください。

クラス比較表

📖 初心者マーク = 初めての方も安心! マークなし = 経験者向けクラス

クラス名		レベル	コーチ	時間	料金	ひとこと言うと…
無料体験会	📖	初心者	👤 あり	🕒 50分	無料 (1回限り)	ピックルボールを知る「入口」のクラス
初心者クラス	📖	初心者	👤 あり	🕒 50分	550円	ルールと基本を丁寧に学ぶクラス
コミュニケーション	📖	レベルフリー	👤 あり	🕒 50分	550円	ゲームを通じて楽しく交流するクラス
フィットネスピックル	—	経験者向け	👤 あり	🕒 50分	550円	運動量多めでしっかり汗をかくクラス
ゲーム	—	経験者向け	👤 あり (進行)	🕒 50分	550円	実践形式の試合だけを行うクラス
自主練	—	経験者のみ	👤 なし	🕒 50分	無料 (専用チケットをお持ちの方のみ)	コーチなし・自由参加の練習会

🎫 チケットはピックルボールに今まで参加したことがある方に毎月2枚付与しています

各クラスの特徴

① 無料体験会

まずは体験してみたい方に!

- ✓ はじめての方限定
- ✓ 道具の説明～ミニゲーム体験
- ✓ 気軽に楽しくスタート!

こんな方に!

ピックルボールを見たことはあるけどまだ触ったことがない方



② 初心者クラス

基礎をしっかりと身につけたい方に!

- ✓ ルールと基本フォームを丁寧に学べる
- ✓ 基礎練習中心
- ✓ コーチのサポートで安心!

こんな方に!

体験会は終わったがまだ基礎に自信がない方



③ コミュニケーション

楽しく交流しながらゲームを楽しむ!

- ✓ レベルフリーで参加OK
- ✓ レクリエーションゲーム中心
- ✓ コーチが進行

こんな方に!

技術よりまずは楽しく交流したい方
ゲームクラスへ進む準備をしたい方



④ フィットネスピックル

しっかり動いて汗をかきたい方に!

- ✓ 有酸素運動中心のプログラム
- ✓ 心拍数を上げて運動量たっぷり
- ✓ 運動不足解消・ダイエットにも◎

運動量 ★★★★★

こんな方に!

運動不足解消・しっかり動きたい方



⑤ ゲーム

試合を思いっきり楽しみたい!

- ✓ 試合形式だけを行うクラス
- ✓ 総当たり戦・トーナメント方式など
- ✓ コーチが進行・審判役

こんな方に!

基礎はできているので実戦経験を積みたい方



⑥ 自主練

仲間と自由に練習したい!

- ✓ 過去にレッスン参加の方のみ
- ✓ コーチなし・自由参加
- ✓ 内容は参加メンバーで決定

こんな方に!

自分たちのペースで練習したい方



- Q. どのクラスから始めればいいですか?
A. 初めての方は「無料体験会」→「初心者クラス」がおすすめです!
- Q. 初心者クラスとコミュニケーションの違いは?
A. 初心者クラスは基礎練習中心、コミュニケーションはゲーム交流中心です。
- Q. 自主練は誰でも参加できますか?
A. 過去にレッスンへご参加いただいたことがある方のみ参加できます。

ご不明な点は
担当コーチまで
お気軽にお尋ねください!

