

ピックルボール 2026.8 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
						11:20 無料体験会 8名
						12:20 フィットネスピックル 8名
2	3	4	5	6	7	8
					15:30 フィットネスピックル 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
9	10	11	12	13	14	15
					15:30 初心者クラス 8名	夏季休館
		17:00 自主練 8名			16:20 自主練 8名	
16	17	18	19	20	21	22
夏季休館					15:30 自主練 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
23	24	25	26	27	28	29
					15:30 コミュニケーション 8名	11:20 自主練 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 自主練 8名



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。



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！～



いっしょに
ピックルボールを
楽しみましょう！

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	ひとことで言うと…
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!
体験会は終えたが
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
- ✓ 終当たり戦・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



よく ある質問

- 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!

