ピックルボール
2026.12 Lesson Schedule

☆レッスン30分 料金 **1回1,000円（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
					15:30 無料体験会 8名	11:20 無料体験会 8名
		16:30 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
6	7	8	9	10	11	12
					15:30 コミュニケーション 8名	11:20 初心者クラス 8名
		16:30 自主練 8名			16:20 自主練 8名	12:20 コミュニケーション 8名
13	14	15	16	17	18	19
					15:30 ゲーム 8名	11:20 フィットネスピックル 8名
		16:30 自主練 8名			16:20 自主練 8名	12:20 ゲーム 8名
20	21	22	23	24	25	26
					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
		16:30 自主練 8名			16:20 自主練 8名	12:20 自主練 8名
27	28	29	30	31		
				休館日		

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。