

NEW

エクジックル

スタジオ

Exickle studio



エクササイズ&ピックルボール 各クラス8名限定（貸しパドルあります）

Light Resistance Band Exercises



- ・会議室やスタジオでピックルボールのボレーボレーやラリー取り入れエクササイズします！！
- ・音楽やピックルボールの打球音も楽しみながらのエクササイズ！！
- ・チューブソフトトレーニングとピックルボールでシャープな身体づくり！！

フレオーブン研修室(2023年1月~3月)

☆ ピックルボールとは

- ・日本ではNEWスポーツだが、アメリカでは50年以上の歴史があるプロスポーツです。
- ・テニス・バドミントン・卓球の要素が混ざった競技です。
- ・初心者でも短時間で簡単にラリーやボレーが出来ます。
- ・打球音が心地良くて、ゲームが楽しい、ピックルボール！
- ・健康を目指す生涯ラケットスポーツです。
- ・ジュニアからシニアまで幅広く3世代と一緒にゲームが楽しめます。



プレオープンメンバー募集

★各コース 及び 受講料 (全6回 定員：各クラス8名 ※先着順で締め切らせていただきます)

| 月曜日コース | |
|--------|-------------------|
| クラス名 | ワンコイン体験クラス |
| 対象 | 中学生以上 初心・初級 |
| 時間 | 17:00~17:45 (45分) |
| 受講料 | 500円/回 メインコーチ：皆井 |

※お1人1回ワンコインで参加いただけるお試しクラスです。

| 月曜日コース | |
|--------|-------------------|
| クラス名 | 月1-E&P |
| 対象 | 中学生以上 初心・初級 |
| 時間 | 18:00~18:45 (45分) |
| 受講料 | 8,700円 メインコーチ：皆井 |
| クラス名 | 月2-E&P |
| 対象 | 中学生以上 初心・初級 |
| 時間 | 19:00~19:45 (45分) |
| 受講料 | 8,700円 メインコーチ：皆井 |

※定員に満たない場合は、ワンコイン体験可能です (お1人1回)

●レンタルパドル (別料金) ご希望の場合は、お申込み時にお申し出ください。

【レンタル料】1,200円/1期 (6回分)

| 開講日程のご案内 全6回 | | |
|--------------|-------------|---------|
| ●月曜日クラス | 1月30日~3月20日 | (研修室にて) |
| 1月 | | 30 |
| 2月 | 6 | 20 |
| 3月 | 6 13 | 20 |

応募にあたってのお願い

- ①感染症予防及び拡大防止の為、必ず自宅で検温してのご参加をお願いいたします。
体調がすぐれない場合は無理をせずお休みしてください。
検温を忘れた場合は総合受付にて検温をお願いいたします。
*37.5℃以上ある方はその日の来館・受講はお断りいたします。
- ②入館時は必ずマスクやフェイスカバーの着用をお願いいたします。
※三密を避けるなど、感染対策の徹底をお願いいたします。
- ③都合によりメインコーチが変更となる場合もあります。
*受講にあたってのお願いの詳細は入金時お渡しいたします。

【受付期間について】

申込・入金受付：1月24日 (火) ~ 1月30日 (月)

川崎市多摩スポーツセンター

〒214-0008 川崎市多摩区菅北浦4-12-5

TEL 044-946-6030