

冬季 初心者 テニス教室

土曜日 13:00~15:00

2024年(全8回)

1月13日・20日・27日

2月3日・10日・17日・24日

3月2日

【予備日：3月9日・16日】

【場所】駒場体育館 庭球場(全面使用)

【対象】※①②はどちらか一つしか選べません

①一般基礎(18歳以上)

②一般応用(18歳以上)

③小学生初心者(小学4~6年生)

【定員】①一般基礎：24名 ②一般応用：16名 ③小学生：12名

【費用】4,000円

【持ち物】運動しやすい服装、テニスシューズ、テニスラケット(無料貸出有り)

【講師】目黒区テニス協会

技術度合い★

裏面にテニス教室一覧を掲載しておりますので、【技術度合い】等をご確認いただき、**ご自身の水準にあった教室**にお申し込み頂きますようお願いいたします。

申込方法

①受付窓口(下記の申込書に記入してお持ちください)

②ハガキ

③目黒区ホームページ(※QRコード有)

④FAX 03-3485-3926

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います

※お預かりした個人情報は教室の連絡や出欠確認(実施・運営に必要な範囲内)で利用いたします。

無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車でのご来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。

※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。

当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

QRコード
一般



QRコード
小学生



申込期間：11月15日(水)~11月29日(水)必着!

お問合せ 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 目黒区立駒場体育館 ☎03-3485-7761

冬季 初心者テニス教室 参加申込書

※①②はどちらか一つしか選べません

①一般基礎 ②一般応用 ③小学生

受付日： / 締切日：11/29
受付No. 担当：

| | | |
|------|-------|-------|
| フリガナ | 年齢 | 学年 |
| 名前 | 歳 | 小学 年生 |
| 住所 〒 | 目黒区 | |
| 電話 | FAX番号 | |

【在勤・在学(小学生のみ)の場合は名称・所在地】

技術度合い別 テニス教室予定一覧表

技術度合い（初心者/未経験者★）

※募集開始日、開催スケジュールなどは変更になる場合があります。区報、目黒区ホームページ等でご確認ください。

| | | |
|---|---|---|
| 初心者テニス教室（春秋冬） 春：4月～ 秋：9月～ 冬：1月～ | ①一般基礎（24名） 未経験者・初心者18歳以上 ②一般応用（16名） 初級者・18歳以上 ③小学生初心者（12名） 未経験者・初心者小学4～6年生 | ①基礎コース…ラケット慣れから打ち方の説明まで、基礎から丁寧に指導します。 ②応用コース…ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブなど総合的な技術向上を図ります。 ③初心者コース…ラケット慣れから基本動作を学び、みんなで楽しくテニスに触れ合しましょう。 |
| ワンポイントレッスン 夏：7月 秋：11月 冬：3月 | ①初心者から・18歳以上（40名） ②初心者から・小学3～6年生（12名） | 個々に合わせたワンポイントの指導に加え、レベルに応じた技術の向上を図ります。 |
| 60歳からはじめるテニス教室 春：4月～ 秋：10月～ | 未経験者・初心者60歳以上（10名） | クラスのレベルに合わせた指導で、基本動作の習得を図ります。 |
| あつまれ！テニス初心者！ 4月～ | 未経験者・初心者18歳以上（40名） 未経験者・初心者小学3～6年生（12名） | 初めての方から丁寧に指導します。 お試しでテニスをやってみたい方におススメです。 |
| キッズテニス教室①② 7月～【室内で実施】 | ①小学1年生（18名） ②小学2・3年生（18名） | こども用のボールを使用し、ボール遊びからラケット慣れまで、誰でも参加できます。 |
| テニスボールスクラッシュの日 | 【ジュニアテニスレッスン】 11月 | 初心者から・小学3～6年生（20名） |
| | 【親子で楽しむ簡単テニス】 11月 | 4歳～小学2年生とその保護者（10組20名） |
| ジュニアクリニック 3月 | 初心者から・小学3～6年生（30名） | レベルに合わせた内容で練習を行い、みんなで楽しくテニスをしましょう。 |

技術度合い（初級～初中級 ★★～★★★★）

| | | |
|--|------------------------------|--------------------------------|
| 初級者 ダブルスレッスン 夏：6月～ 冬：1月～ | 初級者18歳以上（12名） | ダブルスゲームの基礎から技術向上のための動きを学びます。 |
| スポーツの日テニスクリニック 【ダブルスゲームを楽しもう】 11月 | 初級者 ①男性 ②女性 ③60歳以上 （各12名） | 技術習得に加え、ゲームに必要な知識、技術をアドバイスします。 |
| スポーツの日テニスクリニック 【苦手克服レッスン】 11月 | 初級者・16歳以上（36名） | 自分の苦手な動作を克服し、技術の習得、向上を図ります。 |

技術度合い(中級★★★★)

| | | |
|--|-------------------|--|
| レディース ダブルスレッスン 春：4月～ 秋：10月～ | ゲームのできる18歳以上（14名） | ダブルスゲームの技術向上、レベルアップを目的とし、ゲームに役立つ技術を身につけます。 |
| ダブルス ステップアップレッスン 夏：6月～ 冬：1月～ | ゲームのできる18歳以上（14名） | ダブルスゲームのスキルアップの為、総合的な技術向上を図ります。 |

大会

| | | | |
|------------------------|----|------------------------|---|
| レディースダブルス大会 | 6月 | 目黒区在住・在勤（16チーム：2名1チーム） | 予選リーグ戦、本選各位トーナメントで、楽しく試合を行います。まだ試合に出場したことがない方、経験を積みたい方、是非ご参加ください。 |
| ミックスダブルス駒場杯 | 8月 | 18歳以上の男女ペア（16チーム） | |
| レディースダブルスチームカップ | 3月 | 目黒区在住・在勤（8チーム：4名1チーム） | |