

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。

テニス

ダブルス

Doubles

Step Up Lesson



ステップアップレッスン 冬

フォーメーションの幅を広げ、ゲームをより楽しむための技術習得を目指します

木曜日

9:00~11:00

全8回

【場 所】 駒場体育館庭球場Dコート

【対 象】 中級者

(ゲームのできる18歳以上)

【定 員】 14名

【費 用】 4,000円(全8回)

【持ち物】 運動しやすい服装

テニスシューズ

ラケット[※無料貸出有り]

2025年(令和7年)

【1月】9日・16日・23日・30日

【2月】6日・13日・20日・27日

[※予備日:3月6日]

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インターネット(※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  
応募人数に満たない場合は教室開始2回目まで募集延長いたします。

※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

QRコード(インターネット)



申込期間:11月15日(金)~12月10日(火)必着

お問合せ

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 Tel.03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

テニスダブルス  
ステップアップレッスン冬

参加申込書

受付日: /  
受付No.

締切日:12月10日  
担当:

キリトリ

フリガナ

年齢

電話番号

名前

歳

FAX番号

住所

〒 -

区

(在勤・在学の方は、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。

<b>初心者テニス教室（春秋冬）</b> 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、サービス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いましょう。
<b>ワンポイントレッスン</b> 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。
<b>60歳からはじめるテニス教室</b> 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。
<b>あつまれ！テニス初心者！</b> 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）	初めての方もー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。
<b>キッズテニス教室①②</b> 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。
テニスポイントの日 テニスクリニック	[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）	それぞれのレベルに合わせた内容で練習を行い、基本動作の習得を行います。
	[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）	親子で楽しくボール遊び、キャッチボール、ラケットを使った簡単なゲームを行います。
<b>ジュニアクリニック</b> 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★★～★★★）

<b>初級者 ダブルスレッスン</b> 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。
<b>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]</b> 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。
<b>スポーツの日テニスクリニック [苦手克服レッスン]</b> 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★★★)

<b>レディース ダブルスレッスン</b> 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。
<b>ダブルス ステップアップレッスン</b> 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

<b>レディースダブルス大会</b>	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。
<b>ミックスダブルス駒場杯</b>	8月	18歳以上の男女ペア（16チーム）	
<b>レディースダブルス チームカップ</b>	3月	目黒区在住・在勤（8チーム：4名1チーム）	