

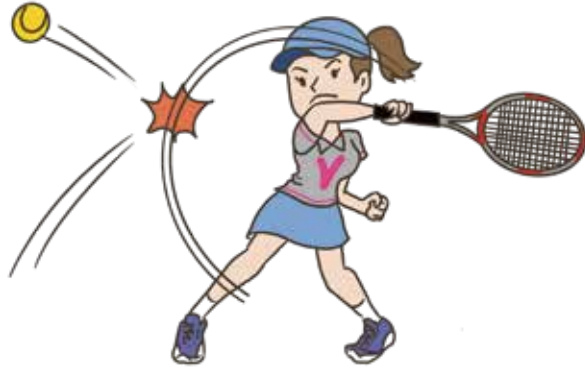
# レディース テニス

# ダブルスレッスン 冬

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**にお申込み頂きますようお願いいたします。

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 (全8回)

11:00~13:00

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

【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 (※保険料を含む)

【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]

【講 師】 目黒区テニス協会

QRコード

QRコード(インターネット)



## 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目黒区ホームページ(※QRコード有)
- ③FAX 03-3485-3926
- ④ハガキ

※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欠出確認(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。

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

申込期間：11月15日(金)~12月9日(月)必着

キリトリ

テニス  
レディース・ダブルスレッスン冬 参加申込書

受付日： / 締切日：12月9日  
受付No. 受付担当：

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(中級★★★)

※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。

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。

## 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（初心者/未経験者★）

初心者テニス教室（春秋冬） 春：4月～ 秋：9月～ 冬：1月～	①基礎コース（24名） 未経験者・初心者18歳以上 ②応用コース（16名） 初級者・18歳以上 ③初心者コース（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いましょう。	
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）	初めての方も一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すすめです。	
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。	
テニスクリニックの日	[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）	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。
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。	

## 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）	