

# テニス 初級者 春 ダブルスレッスン



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。

【場 所】 駒場体育館

庭球場 Dコート

【対 象】 18歳以上のテニス初級者

【定 員】 12名

【費 用】 全6回 3,000円

(保険料含む)

【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

日程 (水曜日・全6回)

2025年

4月9日, 16日, 23日, 30日

5月7日, 14日

【予備日】 5月21日

時間 11:00～13:00

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



申込期間: 2月15日(土)～3月6日(木) 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  
初級者ダブルスレッスン春 参加申込書

受付日: / 締切: 3月6日  
受付No. 担当:

|      |    |       |
|------|----|-------|
| フリガナ | 年齢 | 電話番号  |
| 名前   | 歳  | FAX番号 |

〒 ー  
住所

(在勤・在学の方は、名称・所在地)

令和  
7年

# 技術度合い別

# テニス教室予定一覧表

※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/未経験者★)

|                                  |                         |   |   |  |
|----------------------------------|-------------------------|---|---|--|
| 初心者テニス教室<br>(春・秋・冬)              | 春：4月～<br>秋：9月～<br>冬：1月～ | ①一般基礎（24名）<br>未経験者・初心者18歳以上<br>②一般応用（16名）<br>初級者・18歳以上<br>③小学生初心者（12名）<br>未経験者・初心者小学4～6年生 | ①ラケット慣れから打ち方の説明まで、<br>基礎から丁寧に指導します。<br>②ストローク、ボレー、スマッシュ、サー<br>ビスなど総合的な技術向上を図ります。<br>③ラケット慣れから基本動作を学び、みん<br>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：6月<br>秋：11月<br>春：3月   | ①初心者から・18歳以上（40名）<br>②初心者から・小学3～6年生<br>（12名）  | 個々に合わせたワンポイントの指導に加<br>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<br>テニス教室               | 春：4月～<br>秋：10月～         | 未経験者・初心者60歳以上<br>（10名）  | クラスのレベルに合わせた指導で、基本<br>動作の習得を図ります。   |  |
| あつまれ！<br>テニス初心者！                 | 4月                      | 未経験者・初心者18歳以上（40名）<br>未経験者・初心者小学3～6年生<br>（12名）  | 初めての方もーから丁寧に指導します。<br>お試してテニスをやってみたい方におス<br>メです。  |  |
| キッズテニス教室①②<br>【体育室で実施】           | 7月～                     | ①小学1年生（18名）<br>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<br>らラケット慣れまで、誰でも参加できます。   |  |
| テ<br>ニ<br>ス<br>ク<br>リ<br>ニ<br>ック | [ジュニア<br>テニスレッスン]       | 11月   | 初心者から・小学3～6年生（30名）  | それぞれのレベルに合わせた内容で練習を<br>行い、基本動作の習得を行います。      |
|                                  | [親子で楽しむ<br>簡単テニス]       | 11月   | 4歳～小学2年生とその保護者<br>（10組20名）  | 親子で楽しくボール遊び、キャッチボール、<br>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<br>なで楽しくテニスを楽しみましょう。  |  |

(初級～初中級★★～★★★)

|                                  |                    |               |                                  |                                    |
|----------------------------------|--------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 初級者 ダブルスレッスン                     | 春：4月～<br>秋：10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<br>ための動きを学びます。 |                                    |
| テ<br>ニ<br>ス<br>ク<br>リ<br>ニ<br>ック | [ダブルスゲーム<br>を楽しもう] | 11月           | ①男性<br>初級者 ②女性 (各12名)<br>③60歳以上  | 技術習得に加え、ゲームに必要な知識、<br>技術をアドバイスします。 |
|                                  | [苦手克服レッスン]         | 11月           | 初級者18歳以上（48名）                    | 自分の苦手な動作を克服し、技術の習得、<br>向上を図ります。    |

(中級★★★★)

|                     |                |                   |  |
|---------------------|----------------|-------------------|--|
| レディース<br>ダブルスレッスン   | 夏：5月～<br>冬：1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<br>を目的とし、ゲームに役立つ技術を身につ<br>けます。 |
| ダブルス<br>ステップアップレッスン | 夏：5月～<br>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、<br>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・在勤の女性ペア  | 予選リーグ戦、本選各位トーナメントで、<br>楽しく試合を行います。まだ試合に出場し<br>たことがない方、経験を積みたい方、是非<br>ご参加ください。 |
| ミックスダブルス 駒場杯    | 8月 | 目黒区在住・在勤の男女ペア  |   |
| レディースダブルスチームカップ | 3月 | 目黒区在住・在勤の女性チーム |   |

2024.12.1