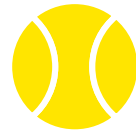


春 60歳からはじめる テニス教室

水曜日



9:00 ~ 11:00

【日程・全6回】

4月9日, 16日, 23日, 30日

5月7日, 14日

【予備日：5月21日】

【場 所】駒場体育館 庭球場 (Dコート)

【対 象】60歳以上のテニス初心者の方

【定 員】10名

【費 用】全6回 3,000円 (保険料を含む)

●初回参加時に受付でお支払いください。

【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

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。

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。

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：2月15日 (土) ~ 3月5日 (水) 必着

60歳からはじめる
テニス教室 春

参加申込書

受付日： /
受付No.

締切日：3月5日
担当：

フリガナ	年齢	電話番号	FAX番号
名 前	歳		

住 所 〒 -

(在勤の方は勤務先名、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 (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：6月 秋：11月 春：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 メです。	
キッズテニス教室①② 【体育室で実施】	7月～	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	[ジュニア 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 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～ 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 ための動きを学びます。	
テ ニ ス ク リ ニ ック	[ダブルスゲーム を楽しもう]	11月	①男性 初級者 ②女性 (各12名) ③60歳以上	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。
	[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、 向上を図ります。

(中級★★★★)

レディース ダブルスレッスン	夏：5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：5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・在勤の女性ペア	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	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