

レディースダブルス大会

6月16日(月)
9:00~17:00

- 【対象】目黒区在住・在勤の女性ペア
(大会当日、在住在勤の確認をいたします。)
※学生不可
※締切時、定員に達していない場合は区外の方も
お申込みいただけます。(ペア兩人共可)
【定員】16チーム
(2名1チーム)
【費用】1チーム 1,000円(保険料込)
【持ち物】ダンロップ
フォートイエローボール1缶
(有料貸ラケットあります。一本50円)

◆ゲーム方法

- 【予選】1ブロック4組によるリーグ戦
【本選】各位トーナメント
(基本はJTA認定テニスルールブック)
※試合はセルフジャッジです。
雨天の場合は、中止・途中中止あり。
中止の判断は当日朝8:00に決定します。
体育館へお問い合わせください。

主催：目黒区立駒場体育館
主管：目黒区テニス協会

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：3月15日(土)~4月21日(月) 必着

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

切り取り線

レディースダブルス大会 参加申込書

受付日： / 受付No.
受付担当： 締切日：4/21

フリガナ	年齢	電話番号
代表者氏名	歳	
〒 -	(在勤の方は、名称・所在地)	
フリガナ	年齢	電話番号
ペア氏名	歳	
〒 -	(在勤の方は、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

(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しましょう。	

(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 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。
	[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steamカップ	3月	目黒区在住・在勤の女性チーム	