

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。

テニス ダブルス

Doubles
Step Up Lesson



ステップアップレッスン 夏

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

- 【場 所】 駒場体育館庭球場Dコート
【対 象】 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】
【講 師】 目黒区テニス協会

●●● **木曜日** ●●●

9:00~11:00

全8回

令和7年

【5月】 8日・15日・22日・29日

【6月】 5日・12日・19日・26日

【※予備日：7月3日・10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。

※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：4月15日（火）～4月29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

キリトリ

テニスダブルス
ステップアップレッスン夏

参加申込書

受付日： /
受付No.

締切日：4月29日
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）

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）	初めての方もーから丁寧に指導します。 お試して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 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	