

テニス ワンポイント レッスン夏



令和8年
2026年 6月20日(土)

※雨天中止 13:00~15:00

【場 所】 駒場体育館 庭球場 ABCD コート

【対 象】①18歳以上・初心者から(ABCコート)

②小学3~6年・初心者から(Dコート)

【定 員】①40名 ②12名

【費 用】 600円(保険料を含む)

【持ち物】 スポーツに適した服装・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。

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。

①18歳以上



②小3~6



申込 方法

申し込み期間：5月15日(金)~6月7日(日)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

フリガナ		年 齢	学年(小学生)	ご希望 コース	<input type="checkbox"/> ①18歳以上
名 前		歳	年生		<input type="checkbox"/> ②小学3~6年
住 所 〒				電話番号	
				FAX番号	

(在勤・在学の方は、名称・所在地)

令和8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：10月～ 冬：1月～	①18歳以上未経験者・初心者 (24名) ②18歳以上経験者・初級者 (16名) ③小学4～6年生初心者 (12名)	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、サーブ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いましょう。	
ワンポイントレッスン	夏：6月 冬：12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。	
初級者ダブルスレッスン (60歳以上)	春：4月～ 秋：10月～	未経験者・初心者60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。	
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 (59歳以下)	春：4月～ 秋：10月～	初級者18歳以上59歳以下(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15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	
レディースダブルスチームカップ	3月	目黒区在住・在勤の女性チーム	