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。

テニスクリニック

ワン・コイン！ **500円**（税＋保険料込み）

令和8年 **11月23日（月祝）**

【講　師】目黒区テニス協会
【場　所】庭球場　全面
【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）

※雨天中止

①ダブルスゲームを楽しもう 9:00 ～ 11:00	タイムリーにアドバイスを受けられ、ダブルスゲームが楽しめます。 （いずれか１つ申込可）	クラス分け 【A 女性】【B 男性】【C６０歳以上】 対象：18 歳以上（テニス経験のある方） 定員：各クラス１５名
②ジュニアテニスレッスン 11:00 ～ 13:00	初心者歓迎！ 個々に合った内容で練習を行います。	対象：小学３～６年生 定員：３０名
③親子で楽しむ簡単テニス A 11:05 ～ 12:05 B 12:10 ～ 13:10	子ども用のボールを使用し、親子で楽しくテニスをする方法を学びます。 誰でも参加できます。 （いずれか一つ申込可）	対象：４歳～小学２年とその保護者 定員：各回１０組（２０名） ※１人のお子様に対して１人の保護者でご参加ください
④苦手克服レッスン 14:00 ～ 16:00	苦手な技術を克服する為のトレーニングです。 （いずれか１つ申込可） AB ゲームに必要な知識・技術等の向上 C ストローク，ボレー，サービスの基本技術の習得	クラス分け 【A 雁行陣】【B 平行陣】【C ショットクラス】 対象：１８歳以上 定員：AB 各１８名　C１２名

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。

① ダブルスゲーム　② ジュニア　③ 親子　④ 苦手克服

申込み期間：１０月１５日（木）～１１月５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

キリトリ

勤労感謝の日･テニスクリニック 申込書
受付日：　/
受付 No.　担　当：
締切日：１１月５日

【参加希望教室番号】（受講したい番号に○をお付けください）

※1 つのみ可		※一つのみ可	※一つのみ可
① A B C	②	③ A B	④ A B C

フリガナ	年齢	学年
名　前	歳	小　年生

↓③親子で楽しむ簡単テニスをお申込みの方のみご記入ください。

フリガナ	年　齢
保護者名前	歳

住　所 〒　－　区

電話番号　（　）　FAX番号　（　）

（目黒区在勤･在学･在園の方のみ名称･所在地）

令和8年 技術度合い別 テニス教室予定一覧表

※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：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［ゲームができる方］（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。
テニスクリニック［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★½～★★）

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	初級者 ①女性 ②男性 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。
テニスクリニック［苦手克服レッスン］	１１月	初級者１８歳以上（３０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	

2025/12/22