

テニス ワンポイント レッスン夏



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。

令和7年 6月28日(土) 13:00~15:00

※雨天の場合、中止となります。

【場 所】駒場体育館 庭球場 ABCD コート

【対 象】①初心者から・18歳以上(ABCコート)

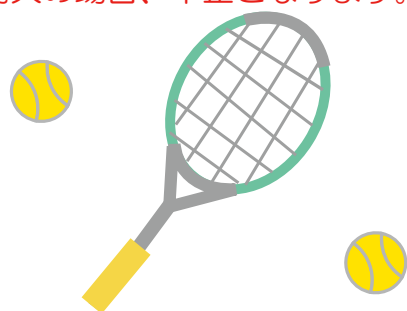
②初心者から・小学3~6年(Dコート)

【定 員】①40名 ②12名

【費 用】500円(保険料を含む)

【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



①18歳以上



②小3~6



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。

申込み期間: 5月15日(木)~6月5日(木) 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

テニス
ワンポイントレッスン夏

参加申込書

キリトリ

受付日: /
受付No.

締切: 6月5日
担当:

フリガナ	年 齢	学年(小学生)	ご希望	☐ ①18歳以上
名 前	歳	年生	コース	☐ 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
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いましょう。
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	

2024.12.1