

無料! テニスクリニック

【講 師】目黒区テニス協会

【場 所】庭球場 全面

【持ち物】運動しやすい服装

令和
7年

11月24日(月祝)

技術度合い★~★

裏面にテニス教室一覧を掲載してありますので、【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。

※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】 【C 60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1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 駆行陣】 【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：10月15日（水）～11月6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

テニスクリニック 申込書

受付日：

/

受付 No. 担 当：

締切日：11月6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コートのみ○ ①(A) (B) (C) | ② | ※1つの時間枠に○ ③(A) (B) | ※1コートのみ○ ④(A) (B) (C) |
|--------------------------|---|-----------------------|--------------------------|

フリガナ

名 前

住 所

電話番号 ()

（目黒区在勤・在学・在園の方のみ名称・所在地）

| | | | |
|----|---------|--------------------------------|----|
| 年齢 | 学年 | ↓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 |
| 歳 | 小 年生 | 保護者名前 | 歳 |

FAX番号 ()

令和
7年

技術度合別 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～ | 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 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。 |
| 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） |
| | [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） |
| 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。 |
| [ダブルスゲーム を楽しもう] | 11月 | ①男性 初級者 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 | |