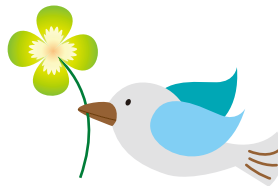


# テニス 初級者 **冬** ダブルスレッスン



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。

【場 所】 駒場体育館  
庭球場 Dコート  
【対 象】 18歳以上のテニス初級者  
【定 員】 12名  
【費 用】 全8回 4,000円  
(保険料含む)  
【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

日程 (水曜日・全8回)

2023年

1月11日, 18日, 25日

2月 1日, 8日, 15日, 22日

3月 1日

【予備日】 3月8日, 15日

時間 11:00~13:00

- ①受付窓口(下記の申込書に記入してお持ちください)  
②ハカキ  
③インターネット(目黒区スポーツ講座申し込みシステム ※QRコード有)  
(<https://www.city.meguro.tokyo.jp/event/sports/index.html>)  
④FAX 03-3485-3926

※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

※お預かりした個人情報(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](mailto: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



申込  
方法

申込期間: 11月15日(火) ~ 11月28日(月) 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

テニス  
初級者ダブルスレッスン冬 参加申込書

キリトリ  
受付日: / 締切: 11月28日  
受付No. 担当:

フリガナ	年齢	電話番号
名前	歳	FAX番号

〒 ー  
住所

(在勤・在学の方は、名称・所在地)

# 技術度合い別 テニス教室一覧表&日程

## 技術度合い(中級★★★)

※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。

レディース ダブルスレッスン 春：4月～（水） 秋：10月～（水）	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：6月～（木） 冬：1月～（水）	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。

## 技術度合い（初級～初中級 ★★～★★★）

初級者 ダブルスレッスン 夏：6月～（木） 冬：1月～（水）	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。
スポーツの日テニスクリニック [ダブルスゲームを楽しもう] 11月23日（火祝）	初級者 ①男性 ②女性 ③60歳以上 （各12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。
ワンポイントレッスン 夏7/2 秋11/19 冬 2023年3/25（土）	①初中級者18歳以上（40名） ②初級者 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。
スポーツの日テニスクリニック [苦手克服レッスン] 11/23（火祝）	初級者・16歳以上（36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。

## 技術度合い（初心者/未経験者★）

初心者テニス教室（春秋冬） 春：4月～（土） 秋：9月～（土） 冬：2023年1月～（土）	①基礎コース（24名） 未経験者・初心者18歳以上 ②応用コース（16名） 初級者・18歳以上 ③小学生コース（12名） 未経験者・初心者小学4～6年生	①基礎コース…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応用コース…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小学生コース…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。	
60歳からはじめるテニス教室 春：4月～（水） 秋：10月～（水）	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！ 4/9（土）	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すすめです。	
キッズテニス教室①② 7月～（金） 【室内で実施】	小学1～3年生（各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。	
テニスクリニックの日	[ジュニアテニスレッスン] 11/23（火祝）	初心者から・小学3～6年生（20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] 11/23（火祝）	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 2023年 3/27（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。	

## 大会

レディースダブルス大会	6/20（月）	目黒区在住・在勤（16チーム：2名1チーム）	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	8/28（日）	18歳以上の男女ペア（16チーム）	
レディースダブルス チームカップ	2023 3/6（月）	目黒区在住・在勤（8チーム：4名1チーム）	