# テニス ワンポイントレッスン 冬

令和8年
2026年
## 12月12日(土)
※雨天中止
## 13:00～15:00

**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。

【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

**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

①１８歳以上　②小学生

※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：11月15日(日)～11月29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

キリトリ

テニス
ワンポイントレッスン　冬　　参加申込書

受付日:　/　　締切日:11月29日
受付No.　　受付担当:

| | | | |
|---|---|---|---|
| フリガナ | 年　齢 | 電話番号 | |
| 名　前 | 歳 | FAX番号 | |
| 住　所　〒　　－ | | 学　年 | ご希望コース |
| （在勤･在学の方は、名称･所在地） | | 年生 | □①１８歳以上<br>□②小学３～６年生 |

# 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～<br>秋：10月～<br>冬：1月～ | ①１８歳以上未経験者・初心者（２４名）<br>②１８歳以上経験者・初級者［ゲームができる方］（１６名）<br>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。<br>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。<br>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<br>冬：12月<br>春：3月 | ①初心者から・１８歳以上（４０名）<br>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～<br>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）<br>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）<br>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～<br>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。 |
| 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（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～<br>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～<br>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