

2026年
春季 **初心者** テニス教室

土曜日 13:00~15:00

(全8回)

4月11日・18日・25日

5月2日・9日・16日・23日・30日

【予備日：6月6日・13日】

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（全面使用）

【対 象】※①②はどちらか一つしか選べません！

①18歳以上未経験・初心者

②18歳以上経験者・初級者

③小学4~6年生・初心者

【定 員】①18歳以上未経験・初心者：24名 ②18歳以上経験者・初級者：16名 ③小学生：12名

【費 用】4,800円

【持ち物】運動しやすい服装、テニスシューズ、テニスラケット（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

※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」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
一般



QRコード
小学生



申込期間：3月15日（日）～4月1日（水）必着！

お問合せ

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

目黒区立駒場体育館

☎03-3485-7761

春季 初心者テニス教室 参加申込書

※①②はどちらか一つしか選べません

受付日： / 締切日：4/1

①18歳以上
(未経験者・初心者) ②18歳以上
(経験者・初級者) 小学4~6年

受付No. 担当：

フリガナ	年 齢	学 年
名 前	歳	新小学 年生
住 所 〒	目黒区	
電 話	FAX番号	

【在勤・在学（小学生のみ）の場合は名称・所在地】

令和8年 技術度合い別 テニス教室予定一覧表

(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～	①18歳以上未経験者・初心者 (24名) ②18歳以上経験者・初級者 (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、サーブ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しましょう。	
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)	初めての方もー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)	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楽しみましょう。	

(初級～初中級★★～★★★)

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	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。
	[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	