冬季 初心者 テニス教室

土曜日 13:00～15:00

2027年［令和9年］（全8回）

1月9日,16日,23日,30日

2月6日,13日,20日,27日

【予備日：3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
（初めての方からゲームに慣れていない方）

②１８歳以上経験者・初級者
（ゲームに慣れている方からより上達したい方）

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】スポーツに適した服装、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

QR コード ①②18 歳以上

QR コード ③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
※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。

申込期間：11月15日（日）～11月30日（月）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

キリトリ

令和８年度冬季　初心者テニス教室

※①②はどちらか一つしか選べません

受付日：　/　　締切日：１１/３０

受付No.　　担当：

□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

フリガナ	年　齢	学　年
名　前	歳	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［ゲームができる方］（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。
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） 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★⅓～★★）

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	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～ 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	

2025/12/22