

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。 お試しでテニスをやってみたい方におス 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しましょう。

(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女性 初級者 ②男性 (各15名) ③60歳以上	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(30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	