

# テニス教室

## 第1期 (4～6月)



初心者～OK!

楽しく、汗  
流しましょう!



## 参加者大募集!!

▷▷▷ 申込開始：3月15日(木)～

### Point!

テニスは前後左右への瞬発的な移動が多いスポーツです。ダッシュ、ストップ、ストローク(ラケットを振る動作)を繰り返すため、**下半身の筋力や体幹、腕の筋力**も鍛えられます。  
また、ラリーを続けることによって、持久力が高められ、**有酸素運動**にもなりますよ!



毎週木曜

19:30～21:00

全10回

### 第1期スケジュール

4月	12	19	26	
5月	10	17	24	31
6月	7	14	21	

### 会場：佐渡スポーツハウス体育館

対象：中学生以上  
 定員：25名  
 会場：佐渡スポーツハウス  
 受講料：5,000円(施設使用料、保険料含む)  
 持ち物：硬式テニスラケット、室内シューズ  
 ※ラケットがない方には貸し出します。

【お問合せ】 一般財団法人佐渡市スポーツ協会  
 佐渡市吉岡1675 ☎0259-55-2566



### 初心者でも大丈夫です!

佐渡テニス協会のコーチが基礎から丁寧にレクチャー!サーブ、ストローク、ボレー、スマッシュなど正しいフォームを身につけましょう!



### レベルに合わせた練習メニュー!

上達したら試合形式でラリーが続くと楽しい!経験者は相手からいかに得点を取るか、そこがテニスの楽しさでもあります!



## 平成30年度 第1期 (4～6月) テニス教室 申込書

※受講料を添えて佐渡スポーツハウスにお出しください。

フリガナ		性別	生年月日
氏名		男・女	年 月 日 ( 歳)
住所		TEL	
学生の場合	学校名: 保護者氏名:	当教室の 入会	新規 ・ 継続