

テニス教室

第3期 (9～11月)



初心者～OK!



参加者大募集!!

▷▷▷ 申込開始：9月13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3期スケジュール

9月	27	/	/	/	/
10月	4	11	18	25	/
11月	1	8	15	22	29

(予備日：12/6)

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!
サービス、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、とても楽しい♪
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3期 (9～11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てください。

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

