

# テニス教室

第4期 (1~3月)



初心者~OK!



## 参加者大募集!!

▷▷▷ 申込開始：12月10日(月) ~

### 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4期スケジュール

第4期スケジュール				
1月	10	17	24	31
2月	7	14	21	28
3月	7	14	(21)	

(予備日：3/21)

### 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4期 (1~3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	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:					(印)