

# テニス教室

## 前期 (10～12月)



初心者～OK!

### 参加者大募集!!

#### 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!



#### 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!



楽しく汗流しましたー!



### 毎週木曜

### 19:30～21:00

### 全10回

会場:佐渡スポーツハウス体育館

スケジュール				
10月	8	15	22	29
11月	5	12	19	26
12月	3	10	(17)	

※12/17は予備日です。

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)  
 指導者: 佐渡テニス協会  
 持ち物: 硬式テニスラケット、室内シューズ、マスク(運動時以外は必ず着用してください。)

#### 【お問合せ】

一般財団法人佐渡市スポーツ協会  
 ☎0259-55-2566(佐渡スポーツハウス)

申込開始 **9/14(月)**～

### 令和2年度 前期 (10～12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:	(印)	
			保護者氏名:		