

# テニス教室

第1期 (4～6月)



初心者OK!

## 参加者大募集!

楽しく、汗  
流しましょ!!



毎週木曜

19:30～21:00

全10回

ポイント!

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!

会場:佐渡スポーツハウス体育館

### 教室スケジュール

|    |      |    |    |    |
|----|------|----|----|----|
| 4月 | 13   | 20 | 27 |    |
| 5月 | 11   | 18 | 25 |    |
| 6月 | 1    | 8  | 15 | 22 |
|    | (29) |    |    |    |

※6/29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体育館  
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



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!



【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 2023年4月1日(土)～

## 令和5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:   | (印)  |           |
|        |       |       | 保護者氏名: |      |           |