

テニス教室

第1期 (4～6月)



参加者大募集!

毎週末曜
19:30～21:00
全10回

ホップ!

日頃、運動不足になっていませんか？
テニスは走って、打つての全身運動で運動不足解消にはもってこいの競技です！
テニス未経験からスタートした参加者も在籍しており、初めての方も大歓迎です！！
ラケットの貸し出しもしておりますので、お気軽にご参加ください

会場：佐渡スポーツハウス体育館

教室スケジュール

| | | | | | |
|----|----|----|----|----------|----|
| 4月 | 18 | 25 | | | |
| 5月 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 6月 | 6 | 13 | 20 | (27)※予備日 | |

ステップ!



佐渡テニス協会のコーチが基礎から丁寧にレクチャーしてくれるので、正しいフォームが身につきます！
正しいフォームが身につくと、上手にボールが返せるようになって、どんどんテニスが楽しくなります！！



ジャンプ!

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
(テニスラケットは貸し出し可能です)

上達したらダブルスでゲーム練習をします！
ラリーが続いたり、自分から点を獲れるようになると、テニスがさらに好きになります！
教室生同士で楽しみながら切磋琢磨しましょう！

【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 2024年4月11日(木)～

令和6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申し込みください。

| | | | | | |
|--------|---------|-------|----------------|-------|------|
| フリガナ | | 性別 | 生年月日 | | |
| 氏名 | | 男・女 | S・H | 年 月 日 | (歳) |
| 住所 | 佐渡市 | 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) | |