

あなたが夢中になれる運動・スポーツを探しませんか？

目黒区立碑文谷体育館

教室募集案内

URL: <https://www.himonyataikukan.com>

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索



初心者シニアテニス教室



※マスクを必ず着用してください
 ※妊娠している方はご遠慮ください
 ※介助が必要な方は介助者同伴

日程	4月5日～6月14日(5月3日休み) 毎週水曜日 全10回【予備日:6月21日・6月28日・7月5日・7月12日】		
対象	区内在住・在勤・在学 ①基礎編:60歳以上の未経験者及び初心者の方 ②応用編:60歳以上の経験者及び初級者の方		
時間	11:40～12:55	定員	各15名(定員を超えた場合は抽選)
費用	5,000円(保険料込)	会場	碑文谷体育館 庭球場
持物	運動が出来る服装・テニスラケット・テニスシューズ・タオル・飲み物・マスク ※ラケット無料貸出有り		
講師	目黒区テニス協会 指導員		
内容・効果	①基礎編はラケットの持ち方からラリーが出来るまで、②応用編はサーブやボレー等からラリーが出来るまでを目標にテニスの楽しさを学ぶための教室です。体力・心肺機能の向上・脳の活性化、足腰の強化、ストレス解消などに期待ができます。		

【募集期間】2月15日(水)～3月12日(日) 必着 【抽選結果】3月24日(金) 迄にご連絡致します。

【結果連絡方法】インターネットでお申し込みの方はメール、その他での申し込みの方はハガキでご連絡致します。

※メールアドレス→「himonya - gym@h00.itscom.net」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

※当落結果が届かない場合は、碑文谷体育館へご連絡ください。

申込み方法

教室名(コースが複数ある場合は、ご希望のコース名をご記入ください)・郵便番号・住所・参加者氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を必ずご記入のうえ以下の方法でお申し込みください。

※区外在住で在勤・在学の方は在勤・在学先の名称・所在地も必ずご記入ください。(参加者が対象です)

①ハガキ	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。
②スポーツ講座 申し込みシステム	碑文谷体育館HPまたは目黒区HPへアクセスしてください。 必要な事項を必ずご入力の上お申し込みください。
③受付窓口 またはFAX	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。 ※申込み用紙は碑文谷体育館HPからプリントアウトする事もできます。 ※送信後は必ず碑文谷体育館に送信確認を行ってください。

目黒区立 碑文谷体育館 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43
 TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943