

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: <http://www.himonyataiikukan.com>

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索



初心者シニアテニス教室



日程	4月4日～6月6日 毎週水曜日 全10回 【予備日:6月13日・6月20日・6月27日・7月4日・7月11日】		
対象	区内在住・在勤 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	9:00～11:00	定員	各20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 ※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(木)～3月14日(水) 必着 【抽選結果】3月24日(土) 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。

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

①往復ハガキ	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