



ナイター初級者テニス教室

楽しいテニスで気分をリフレッシュ!! 心地よい汗を流し、健康作りにチャレンジしよう。



- 主催： 益田運動公園
 日程： 4月12日からの木曜日・全10回
 時間： 19:00～21:00
 場所： 益田運動公園内庭球場（5,6番コート）
 対象： 学生・一般（20名程度）※初心者及びテニス歴3年未満の方
 参加料： 一般：3,000円（お試し期間として、2回まで無料で参加できます。） 高校生以下：無 料
 保険： スポーツ安全保険は、一般は任意加入、高校生以下は加入をお願いします。
 保険料 一般・高校生：1,850円 中学生以下：800円
 ※教室活動中や、自宅から運動公園までの往復途中の事故等が対象となります。

携行品： 運動のできる服装・テニスシューズ（靴底が平らなスニーカー系のシューズでもOKです。）
 ※貸出用ラケットを用意していますが、持っている方は持参して下さい。

- その他： ① 雨天の場合は中止とします。（日程は順次繰り延べます。）
 ② 天候がはっきりしない場合は、教室開始時間の1時間前（18時）に最終決定を行いますので下記の連絡先まで問合せ下さい。又、益田市民スポーツ教室に関してご意見、ご要望等（開催種目、回数、時間帯等）がありましたらお聞かせ下さい。

益田市民体育館 TEL：23-6283 E-mail：undou-k@iwami.or.jp

- ③ 夜間の活動ですので、学生のみで参加する場合の送迎は確実にお願いします。
 ④ 活動中の画像等を当該事業の報告書・広報等に使用させていただく場合がありますのでご了承ください。又、個人情報につきましては、当教室においてのみ使用させていただきます。

《日 程》（内容は、異なる場合がありますのでご了承下さい。）

回数	月	日	時 間	主 な 内 容	回数	月	日	時 間	主 な 内 容
1	4	12	19:00～ 21:00	開講式 ラケットिंग フォアハンド ストローク	8	6	7	19:00～ 21:00	ストローク ミニゲーム
2		19	//		9		14	//	
3		26	//		10		21	//	
4	5	10	//	バックハンド ストローク	予 備 日	6	28	//	
5		17	//				5	//	
6		24	//				12	//	
7		31	//				19	//	

☆雨天順延により7/19以降になった場合は、後日予備日の日程を連絡いたします。