



平成30年度 後期益田市民スポーツ教室

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。
初めての方や初級者を対象として開催いたします。



- 主催： 益田運動公園
 日程： 9月14日からの金曜日・全10回
 時間： 9:30～11:30
 場所： 益田運動公園内庭球場（5,6番コート）
 対象： 一般（20名程度）
 参加料： 3,000円（お試し期間として2回まで無料で参加できます。）
 保険： スポーツ安全保険の加入は、任意と致します。（前期スポーツ教室で加入された方は不要）
 保険料： 1,850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。）
 ※保険に加入されない方は、各自の保険等に対応して頂く様お願い致します。
 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 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下さい。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。
 ③ 開設後、諸事情により参加の継続が難しくなった場合は参加料を返金いたしますので、体育館事務室まで申し出て下さい。
 ④ 天候がはっきりしない場合は、教室開始時間の1時間前（8時30分）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 TEL23-6283 E-mail: undou-k@iwami.or.jp

＜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
1	9	14	9:30～11:30	開講式 ラケットिंग フォアハンド ストローク
2		21	//	
3		28	//	
4	10	12	//	バックハンド ストローク
5		19	//	
6		26	//	
7		11	2	
				ストローク ボレー スマッシュ
				ストローク サーブ

回数	月	日	時間	主な内容
8	11	9	9:30～11:30	ストローク ミニゲーム
9		16	//	
10		30	//	
予備日	12	7	//	ミニゲーム 閉講式
		14	//	
		21	//	
	1	11	//	

☆雨天順延により1/11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。