

# 令和8年度 第2期 テニス教室 日程及び注意事項

火曜日 19:00～ 初中級

【講師】現役日本テニス協会プロテニスプレイヤー  
小原 萌夢

## 《日程と時間》

19:00～20:30 (1時間30分)

全8回

回	1	2	3	4	5	6	7	8	予備1	予備2	予備3
日付	7/7	7/14	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22

## 《連絡事項》

- 各自用意する物について  
ラケット, 運動着, シューズ, タオル, ドリンク等
- コートに入る前に  
管理事務所窓口にある出席簿にチェックし, 名札をつけて開始10分前にはコートに入って下さい。  
また予備日追加, 日程変更(休講)等のお知らせは, この出席簿に掲示します。  
各自ご確認下さい。
- 貴重品の管理について  
貴重品は, 目の届くところに置く等, 各自の責任において管理して下さい。  
(更衣室にコインロッカーがあります。1回100円)
- 教室の中止について  
屋外のため天候やコートコンディション不良等により中止となる場合があります。不安定な天候の時はお問い合わせ下さい。この場合, 教室開始60分前に決定します。  
教室開催と決定しても天候の急変等により開始前や開始後にも中止となることがありますのでご承知おき下さい。教室の成立は, 開始45分を経過した時点です。
- 受講料の返金について  
納付した受講料は原則お返しできません。ただし, 天候等により全8回開催できない場合はその未開催分の料金を返金します。その場合, 教室最終日に印鑑をご持参下さい。  
最終日に出席できなかった方, また, 最終日が中止になった場合は, 最終日から2週間以内に取りに来て下さい。2週間を過ぎますと現金書留にて郵送料, 封書代を差し引いた金額を返金いたしますのでご了承下さい。(休館日は月曜, 祝日の場合は翌平日)
- 傷害保険について  
傷害保険に加入しております。教室中にケガをされ病院等に行かれた場合は, 管理事務所に申し出て下さい。
- 駐車場について  
事故, 盗難等が時々あります。貴重品については十分注意して下さい。  
なお, 当テニスコートでは一切責任は負いません。
- その他  
教室は20時30分で終了いたしますが, 21時までの30分間につきましては, 受講者のコミュニケーションの場並びに講師の先生への質問等の時間としてお使いください。

以上, よろしく願いいたします。

水郷テニスコート  
029-824-0880

※裏面にレッスンの概要があります。

## 初心・初中級クラス指導テーマ

主な対象：初めてラケットを持つ方から、テニス暦が3年未満の方。

※各期とも、このテーマで進行します。

### メインテーマ

《 基本6ストロークの基礎習得と雁行陣における役割の習得 》

### 各回のテーマと主な内容

回	内容
1	フォアグランドストロークの導入 グリップ, 打点, フォームチェック etc
2	バックグランドストロークの導入 グリップ, 打点, フォームチェック etc
3	グランドストロークのグリップチェンジ フォームチェック, フットワーク etc
4	ボレーの導入 グリップ, フォームチェック, フットワーク etc
5	スマッシュの導入 (グリップ, フォーム) ネットプレーの応用, 前後左右の動作 etc
6	雁行陣を意識した応用 前衛, 後衛の役割と狙い etc
7	サービス&レシーブ サービス&レシーブの心構えと動作 etc
8	雁行陣でのゲーム形式 ゲームの心構えとマナー etc

※当日の諸状況により、内容を変更する場合があります。