

講座番号 21-D-15

講座名 初めてのテニス

講座日程	第 3 日	曜日	時間	始まり	終わり	募集人員
4月 18	5月 16	6月 20	7月 18	10:00	12:00	15名
10月 17	11月 21	12月 19	1月 16	2月 20	3月	

キミワダタケシ

教授名 君和田毅 講座教室 体育館A面

### ★教授プロフィール★

\* 1976年からテニスを始め、競技生活から引退して、これからはエンジョイテニスを目指して行きます。20数年前に取得した日本体育協会公認上級テニス指導員の資格を活かして、テニスの普及に努めたいと思います。\* 健康づくりのため、毎日の通勤を歩いて往復しています。これまで、スポーツ事業のかかわりで、何回もウォーキング講習会やノルディックポールを使った講習会に参加して歩く効果と楽しさを実感してきました。たくさんの人に、ウォーキングの楽しさを味わってもらうために講座を開きたいと思います。

### ★講座概要★

テニスを始めたい人や、テニスをしたいけど仲間や場所がない人たちを対象に仲間づくり、健康づくりを目標に「初めてのテニス」を開いています。少し経験ある人は初心にかえって基礎の復習を目的に。初心者を対象にした、ゆったりとした笑顔のあるテニス教室に参加しませんか？

### ★講座詳細紹介★

体育館を中心に、子どもでも安心して練習ができるようスポンジボールを使用して実施し、天候によっては、庭球場を借用して、基礎練習を中心に、楽しくラリーが続くように指導します。ゲームを楽しんだり、その他楽しいイベント(花見・カラオケ等)も企画します。

(内容)

- 1.簡単なストレッチと準備運動
- 2.基本のスイングと体の動き
- 3.簡単なボレー・スマッシュ・サービス
- 4.楽しいゲーム

(その他経費)

コート代及びボール代及び保険代等で 1,500円/年

ラケット及びテニスシューズ等は持参して下さい。

まだラケットを持っていない人は、何本か用意しています。(事前に連絡下さい。)

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別  
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで  
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1  
 Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は1月14日現在ですので変更のある場合があります。ご注意下さい。