

2026年度 1期 Lコースご案内

主催 中野区テニス連盟 後援 中野区

中野体育館で下記の要領でLコースを開催します。

テニスの技術の向上と共に、健康作り・仲間作りを目的に生涯スポーツとしてテニスを楽しんでいただきたいと思います。

日時（水曜日 10回）

2026年4月 - 1、8、15、22 5月 - 13、20、27 6月 - 3、10、24

レッスン 12:00~14:00 自由練習 14:00~15:30

会場 中野区立総合体育館（中野区新井 3-37 Tel : 5860-0024）

参加費 **¥16,000**

対象 60歳以上の初中級者、ゲームを楽しめる方

募集人数 定員 50名（Aコート 25名、Bコート 25名）、中野区在住、在勤者優先

指導員 中野区テニス連盟コーチ

問合せ先 谷田部 早苗（3389-5540）

注意事項

1. スクール開始時に向けて足腰のトレーニングをしておきましょう。
2. 遅刻された方は各自で準備運動をして下さい。
3. レッスン中はコーチの指示に従って下さい。
4. 怪我をしないように各自で充分にご注意下さい。人の背後傍らに立たないこと等
5. レッスン中の怪我については応急処置のみいたしますが、その後の責任は負いかねます。ご承知おき下さい。万一の為のスポーツ保険をお勧めします。
6. 上履き用のテニスシューズを用意して下さい。
7. 申し込みは基本ご本人ですが、代理受付の場合は、代理人1人に付1人の申し込みを受け付けます。（複数の受付は致しません）
8. 一度納められた参加費は原則お返し出来ません。

申し込み場所・日時

中野区立総合体育館メインアリーナ 3月 11日（水） 11:00~11:30

（定員を超えた場合、11:30より抽選とさせていただきますのでお待ち下さい）

領 収 書

2026年 3月 日

様

¥16,000 円也

但し、Lコース参加費として上記正に領収致しました。

係 _____ 印

2026年度 1期 Lコース 申込書

No.	氏 名	住 所	電話番号	生年月日
		〒		19 月 日

係 _____ 印