

# 2026年度 第1期「サンデーナイターコース」のご案内 (2026年4月～6月)

主催 中野区テニス連盟  
後援 中野区

中野区テニス連盟 HP nta-tennis.com

中野区テニス連盟では、テニス愛好者を対象に「テニス技術の習得」「心身の健康作り」「仲間作り」を目的にテニススクールを開催しております。これを機会にテニスを生涯スポーツとして是非続けていただきたいと思っております。

★開催日時 レッスン 19:00～20:50 雨天時を除く9回以上を予定

4月	5	12	19	26	
5月	3	10	17	24	31
6月	7	14	21	28	

会場 上高田庭球場（人工スマートクレートコート）中野区上高田5-6-1  
参加費 ¥13,000  
参加資格 中野区在住・在勤・在学者優先(在勤・在学者は証明書) 高校生以上の初心者～初中級者  
指導員 中野区テニス連盟コーチ  
定員 40名  
受付日時 4月5日(日) 18:30～19:00 上高田テニスコート1階談話室にて受付  
※雨天の場合は翌週に順延

問合せ先 安部川（携帯 080-5459-8046 自宅 3385-9903）  
用意する物 ①ラケット(硬式用) ②テニスの出来る服装 ③テニスシューズ  
雨天時について 天候が危ぶまれる場合は18:30頃に可否を決定し、中止の際は、「テニス連盟掲示板」に掲載しますのでそちらをご覧ください。  
また、安部川携帯までお問合せいただいても結構です。



## 【注意事項】

- 1 スクール開始時に出欠表に○を記入し、ご自身の名札を着けて下さい。
- 2 スクール開始前は自主的に足腰のトレーニングをしておいて下さい。
- 3 スクール開始時間に遅れた方は、必ず各自で準備運動を行ってからレッスンに参加して下さい。
- 4 レッスン中は必ずコーチの指示に従って下さい。
- 5 レッスン中はケガをしないよう各自で充分注意して下さい。特に人の背後、傍に立たないように。足元にあるテニスボールは踏んで捻挫する恐れがあるので、ネットに寄せておくようにして下さい。
- 6 レッスン中のケガについては、応急処置はいたしますが、その後の責任は負いかねますのでご承知おき下さい。また、万一のためスポーツ保険へのご加入をお勧めします。
- 7 納入された参加費は、原則としてお返しできませんのでご承知おき下さい。

領 収 書	2026年4月 日
様	
¥ 13,000 也	
但し、2026年度 第1期サンデーナイターコース代金として上記正に領収いたしました。	
	係印 _____

キリトリ線

2026年度 第1期「サンデーナイターコース」申込書

2026年4月 日

○印	受付 番号	フリガナ 氏 名	住 所	生年月日
新規			〒	年
継続				月 日
携帯電話番号		電話番号		
メールアドレス				

係印 \_\_\_\_\_