

# らんらんテニスレッスン

## —初心者、初級者対象—

テニスにチャレンジしてみませんか？

初めてラケットを持った方でも、ちょっと練習すればボールを打ち返せるようになります。  
テニスをもっと楽しめるように、練習しましょう。

### 記

日時 3月13日(月) 4月10日(月) 5月15日(月) 6月21日(水) 7月20日(木)

9月11日(月) 10月2日(月) 11月15日(水) 初心者大会

10:00～11:30(90分) (初心者大会は9:30～14:00予定)

場所 西部緑地公園テニスコート

参加費 1回 500円

女子連会員以外の参加  
大歓迎♪

対象 ◎ 初めてテニスをする方

◎ 学生の頃テニスをしていて、また始めたい方

◎ テニス初級の方(まだ試合に出るには自信のない方)

レッスン内容 Play&Stayを取り入れた大人のためのレッスン

コーチ 山口 香 和田 美樹

(公財)日本体育協会公認スポーツ指導者テニス指導員

持ち物 運動靴(スパイクが付いたものは不可)

ラケット(貸出ラケットあります)

運動しやすい服装

申し込み先 開催日の1週間前までに下記の電話またはメールにてお申し込みください

担当者 杉岡 智子 和田 美樹

携帯番号 090-5175-2036 杉岡 智子

アドレス tomoko-kota.s.@docomo.ne.jp

興味のある方は  
一度お問い合わせ下さい

大会開催確認サイト



1回でも複数回でも参加できます。一度遊びにきませんか？

JLTF石川県支部

雨天中止の場合は朝8時にJLTF雨天連絡サイトのHPに掲載しますのでご覧下さい。

傷害保険には入っておりませんので、怪我のないよう各自で自己管理をお願いいたします。