

はむすぽテニス教室

シニア対象レッスン

テニスを はじめよう！

楽しく運動することで、ストレス発散！免疫力アップ！
ネットを挟み距離をとってプレーできるテニスで、
楽しく体を動かし、週1回の運動習慣を1ヶ月実践！

開催日： 2022年

【前期】 9月 / 6日・13日・20日・27日 (火曜日)

【後期】 10月 / 4日・11日・18日・25日 (火曜日)

全4回レッスン内容

- 第1回 テニスは距離感 ～ストロークの超基本～
- 第2回 テニスは距離感 ～ネットプレーの超基本～
- 第3回 テニスは距離感 ～ゲームで大事なサーブ・リターン～の超基本～
- 第4回 ゲームを楽しむ

時間： 10時25分 ～ 11時55分 80分間

定員： 【前期】 全4回 10名 【後期】 全4回 10名

開催地： 羽村市スポーツセンター (東京都羽村市羽加美1-29-5)

※駐車場有・更衣室有

参加費： ・一般 ¥4,000 (はむすぽ年会費¥2,000+参加費¥2,000)

・はむすぽ会員 ¥2,000

対象： 60歳以上の方

お申込： ①メールフォームでお申込

②申込確認メールをお送りします

③申込〆切後 申し込み多数の場合抽選

④当選メールをお送りします※当選された方のみメールを送らせて頂きます。

主催： 一般社団法人はむら総合型スポーツクラブはむすぽ

後援： 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

■注意確認事項■

- ※ この事業に参加する場合、はむすぽ会員になる必要があります。
- ※ 前期・後期どちらかのお申込しかできません。
- ※ 単発での参加はできません。

申込締め切り
8月30日(火)
23:59〆切

羽村市以外の方も参加いただけます！

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています



教室への参加申込みは
こちらのQR・アドレス

<https://qr.paps.jp/G4hM>



一般社団法人
はむら総合型スポーツクラブ
はむすぽ

羽村市スポーツセンター内 窓口開設時間 火水木金15:00~17:00 TEL042-519-5712



テニス教室
Instagram QR



はむすぽ
ホームページQR

<https://hamu-spo1.sakura.ne.jp/WP/>



愛情\ギョッ/と
ず〜っと
はむら

テニス指導担当
オザキ