「基礎トレーニングとジュニアテニス教室」

開催日： 7/27（日） ・ 8/24（日）

午後4時から5時30分（90分間）の教室です。

上記の日程で、基礎トレーニングもおこなう「テニス教室」を開催いたします。小学1年生から6年生のお子様ならどなたでもご参加いただけます。

上記の日程で2回行います。
参加料は、お一人様1回1000円です。（受講日当日集金）
但し、定員16名までの先着順ですのでお早めにお申し込みください。（電話予約OK）

ビジターも同料金です。 お友達と一緒にご参加ください。
もちろん、お一人でのお子様の参加も大歓迎!！！です。

がんばるジュニア
募集します！！

「基礎トレーニングとジュニアテニス教室」

開催日	平成26年7月27日（日）・8月24日（日）
時　間	午後4時から5時30分
場　所	スポーツクラブアスミルテニスコート（A・Bコート）
主　催	南愛知テニスドーム半田アスミル校
対象者	小学1年生から6年生まで
定　員	各回とも16名まで （定員になり次第締め切り）
参加料	1回　1000円 （参加の当日にお支払いいただきます）
担　当	宇津野他1名の2名のコーチが担当します
☆ 申込み	7月7日（月）より　アスミルテニスフロントまで TEL.（0569）24－2905 （電話予約OK）

（お願い）
運動服と室内シューズでご参加願います。
（ジーパン等は不可）
スポーツドリンク等をご持参ください。
なを、おケガには応急処置の対応をさせていただきます。

〈内　容〉

・準備運動	5分
・ラダーを用いたランニングトレーニング	10分
・筋力トレーニング（自分の体重を使って）	10分
・柔軟トレーニング（ストレッチ体操）	10分
・自分で打球するテニス	20分
・レベルごとのテニスレッスン	30分
・整理運動と挨拶	5分

ご予約の覚え覧
（〇を付けて控えにご利用ください。）

7/27（日）
・
8/24（日）

切　り　取　り

「基礎トレーニングとジュニアテニス教室参加申込書」

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様　性別　（ 男 ・ 女 ）　学年　（　　年生）

保護者＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様　連絡先携帯　（　　）　－

（ご予約の日に〇を付けてください。）

7/27（日）　・　8/24（日）