




市民フィットネステニス教室 **参加者募集！！**

～ モーニング教室 & ナイター教室 ～

初心者～初中級者対象のフィットネステニス教室を開催します！
健康的な体づくりを目的に基本的なストレッチや体幹運動を取り入れたフィットネステニスでボール  を打ち合い笑いながら楽しく汗   をかいてみませんか。

実は、テニスをやっている方は 9.7 歳も寿命が長いという調査結果もあるので驚きですね。老若男女問わずできるテニスはじめてみませんか！テニスが初めての方も大歓迎です。ご参加お待ちしております！

開催日時：① モーニング教室、時間：9：00～11：00

令和6年7月2日・9日・16日・23日・30日・8月6日・13日・20日
(毎週火曜日、全8回) ・ (雨天順延の予備日：8月27日、9月3日)

② ナイター教室、時間：19：00～21：00

令和6年7月4日・11日・18日・25日・8月1日・8日・15日・22日
(毎週木曜日、全8回) ・ (雨天順延の予備日：8月29日、9月5日)

開催場所：梅美台テニスコート (2面)

対 象：市内に在住または在勤者で15歳以上の方

内 容：初心者 (テニス未経験者)、初中級者 (テニス経験がある人) クラスを対象に基本ストローク等の実技講習からダブルスのゲームができるまでの実技講習を基本ストレッチや体幹運動を取り入れて個々のレベルに応じて楽しく行います。

定 員：①モーニング教室 16名 (申込み順)

②ナイター教室 16名 (申込み順)

参加費：①モーニング教室 全8回で1万円 (消費税・保険料等含む)

②ナイター教室 全8回で1万円 (消費税・保険料等含む)

申し込み：6月6日(木)～20日(木)までに木津川市スポーツ協会へ

(来館、メール、FAXでの申込み可、電話申込み不可)

申込方法：申込用紙に必要事項をご記入の上、参加費を添えて木津川市スポーツ協会窓口

または、下記に振込み(振込手数料は自己負担)をしてください。

南都銀行	木津支店	2195380
------	------	---------

一般社団法人木津川市スポーツ協会

指導者：日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 テニスコーチ 1名

主催：木津川市スポーツ協会

〒619-0214 木津川木津田中前40番地1 木津川市民スポーツセンター内

電話：0774-26-5120

FAX：0774-26-9365

Email:kizugawashi-sports-association@hera.eonet.ne.jp

<https://kizugawa-sports-association.or.jp/>

*注意事項

1. 応募された本人以外の受講はできません。
2. テニスラケット・ドリンク等持参で、必ずテニスシューズの着用をお願いします。
3. 主催者でスポーツ障害保険に加入します。怪我等は同保険の範囲内で補償します。
4. 申込後の返金および参加者の方のご都合による欠席の返金は出来ません。
5. 天候等による教室の中止は、開始30分前に決定します。
雨天で中止の場合は、テニスコートにてご連絡致します。
6. 教室開始から60分以上時間が経過した場合での天候等による中止は教室成立とします。
7. 天候等による教室中止の場合は返金対応となります。なお、返金額は一回当たり1,000円で
予備日回数(2回)以上の中止回数分に限り返金致します。(返金は教室最終日以降)