



50歳からの

運動強度



レベルアップテニス教室

好評により、昨年に引き続き月1回の硬式テニス教室を開催します♪

今よりワンランク上の技術習得をめざしませんか♪レベルによりクラス分けも行います。

開催期間	4月3日～平成31年3月12日 毎月第1火曜日 全12回 【4/3・5/1・6/5・7/3・8/7・9/4・10/2・11/6・12/4・1/8・2/5・3/12】 ※1月・3月は第2火曜日に実施 ※雨天時は翌週の火曜日に延期
時間	13:00～15:00 ※9月・3月は交流戦実施のため13:00～17:00
場所	東部総合運動場 (テニスコート)
対象	運動可能な50歳以上の経験者 ※初心者講習は行いません
参加料	1人5,000円 (傷害保険料含む)
定員	25名 (申込多数の場合は抽選にて決定)
持ち物	テニスシューズ・ラケット・タオル・飲み物等
講師	日本シニアテニス連盟 高知 ボランティア指導員

申込締切日	3月19日 (月) 21時必着	当選発表日	3月22日 (木) 10時
申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・保護者名・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせ。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒781-8125 高知市五台山1736-1
「50歳からのレベルアップテニス教室」
TEL 088-878-1150

----- 切り取らずに窓口へ -----

----- 切り取らずに窓口へ -----

太枠内を記入してください。

「50歳からのレベルアップテニス教室」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日 (/) ・ 受付者 ()
(フリガナ)		生年月日
氏名		昭和 年 月 日
住所		(才)
電話番号		性別 男 ・ 女