

# 東谷中学地域指導 硬式テニス活動案内

- ・活動場所：東谷中学校テニスコート
- ・活動日時：毎週月曜日 16:45～18:00  
※毎月4回とし、5週ある月は1日お休みとする  
※日の入りが早い時期は、日没までとする  
※祝日も活動時間は上記の時間で行います
- ・参加の際は、参加当日に受講カードを提示すること
- ・申込の際に必ずスポーツ安全保険に加入すること
- ・テニスラケット、シューズはご自身で用意をお願いします  
※レンタルラケットを隨時数本用意しますが、不足する場合は交代しながら使用することとする
- ・テニスボール、的などの備品はテニスラウンジが用意する
- ・定期的に水分補給を摂るために、飲み物の用意をお願いします
- ・警報発令時は原則活動は行いません
- ・天候によりコートの使用ができない場合は活動は行いません  
活動の中止連絡は、LINEにて配信いたしますので右記のQRコードから読み取り、お友達登録をお願いいたします。



## <活動カレンダー>

11月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2026年1月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

テニスラウンジ川西

TEL: 072-794-7280