

## テニスカレッジ通信

by 千歳テニスカレッジ

無料振替期限のご案内

7月分 9月 3日(木)

8月分 10月1日(木)

受講変更届け締切日

9月期：8月10日(月)

### ■ 8月23(日)お楽しみ納涼親睦会

今年の夏は、テニスとバーベキューで 思いっきりエンジョイしましょう！

納涼親睦会は クラブハウステラスでバーベキューをやります！テニスの後のビールは最高！是非、お一人でもお仲間同士でもお気軽にご参加ください。

開催時間：16:30～18:30、参加費：3,800円(子供/小学生まで 1,080円)

お申込みはお客様画面もしくはクラブフロントまで！

### ■ 8月期限定！ やる気ッズ・ステップアップ応援企画(対象 Sh クラス～JrM クラス)

今、週1で受講しているスクール生にとってもお得情報！！8月期限定で週2受講を申し込むと通常8回のところ、さらに4回プラスして、計12回レッスン受講できますよ(ただし週2割引はありません)夏休み、じっくり不得意なスキルに取り組み、テニスをステップアップさせよう！

### ■ UVカット商品キャンペーンやっています！

夏本番！ 紫外線対策は万全ですか？ 今、ダンロップUVカット商品が30%オフでお買い得！顔回り、首、腕などのケアは皆さん怠りなくされていると思いますが 忘れがちなのが 手のケア。手の甲も日焼けすると 年とともに シミが・・・ そんなことを少しでも防ぐために是非テニスグローブの着用をお勧めします。グローブの種類も色、長さなどいろいろありますよ。この機会に是非 チェックしてみてください

### ■ 熱中症対策をしましょう！

#### ◆ 好ましい服装・持ち物

帽子は必ずかぶるようにしてください。

ネッククーラー又はタオル等で、首の後ろを保護してください。

飲み物は必ず持参、購入してください。(お子さんには1ℓ位の水分を持たせてください)

ウェアは吸湿性・通気性の良いものをおすすめします。

タオル・着替えを持参し、汗はすぐ拭きとるようにしてください。

◆ 予防法1 レッスンに向けて体調を整えよう！

レッスンの前日はよく睡眠をとり翌日のレッスンに向けて体調づくりをしましょう。  
また、寝不足、下痢、二日酔いなどで体調がよくない時は無理をしてレッスンを  
受講しない様にしましょう。

◆予防法2 水分補給をしっかりしよう！

「のどが渇いたな！」と思う前に飲むのがコツたい飲むのがコツです。

また運動中はスポーツドリンクを飲むことをお勧めします(水より体内吸収早いため)

水分補給方法は レッスン直前 250ml位

レッスン中 15分～30分毎に水分補給(レッスン中1ℓ以上目安に)

◆予防法3 保冷剤等で首の後ろを常に冷やそう！

首には頸動脈という太い動脈が流れています。 その為ここをしっかりと冷やすことにより  
体内温度の上昇を防ぐことができます。

わきの下、股の間にも大きな動脈が流れているので、そこを冷やすのも効果的です。

レッスン中は襟をたてるなどし、首の後ろを直射日光に当てない様に気をつけ、  
保冷剤等で冷やしてあげましょう。

## ■やる気ッズ皆勤賞・初めての4年連続皆勤賞ができました！！

---

1年間レッスンを休まず頑張った生徒さんに銅メダル、4年間頑張った生徒さんに賞状が  
コーチから授与されました。頑張ったね！おめでとう！

受賞者は下記の通りです。(敬称省略)

4年連続皆勤賞・賞状

2011年7月～2015年6月 南崎 江綸 (土Jr)

金平 翔吾 (火Sh)

銅メダル

2014年6月～2015年5月 山崎 一慧 (日Sh)

2014年7月～2015年6月 舟橋隆之介 (月Jr)

鹿嶋 柚那 (金Jr)

コーチ配置表、一般大人向けレッスンテーマは裏面にプリントしてあります。ご参照ください！！