

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 2日(金)

8月分 9月30日(金)

受講変更届け締切日

9月期: 8月10日(水)

■ 8月21(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：17:30～19:30 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！

■ 夏休み 家族やお友達とテニスしませんか？

スクール生の方は下記の価格(正規価格の30%OFF)でレンタルできます。

さらに、夏休み特別企画！高校生までのお子様は8月31日まではプレイフィー無料です！

夏はナイターがおすすめですよ！

コート	平日 9時～17時	平日 17時～21時	土日 9時～17時	土日 17時～21時
シングルスコート	1,470円/1時間	2,940円/1時間	3,675円/1時間	3,675円/1時間
ダブルスコート	2,205円/1時間	3,675円/1時間	4,410円/1時間	4,410円/1時間

■ 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10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！

「のどが渴いたな！」と思う前に飲むのがコツです。

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10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。

■キッズ・ショート・ジュニアクラス対象“段級テスト”の認定書

7月9日（金）～15日（金）までに行われた"段級テスト“の認定書は、7月23日（土）以降、レッスン時にコーチからお子さんに渡していきます。お子様の日々の頑張り・成長をご確認ください。今回段級を受けられなかったスクール生はまた12月に実施しますので是非受けてくださいね。

■やる気ッズ皆勤賞

1年間レッスン休まずに頑張った生徒さんに銅メダル、2年間頑張った生徒さんに銀メダル、3年間頑張った生徒さんに金メダルを授与していますが今月は該当者なしでした。

この夏、暑さに負けずレッスンに参加して皆勤賞めざそうね！

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！！