

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(月)

8月分 10月 1日(月)

受講変更届け締切日

9月期：8月5日(日)

ServiceAce(スクール管理システム)の受講可能期間は有料振替期間も含まれています。ご注意ください。

■コート改修工事とその期間中のレッスンのお知らせ

コーチから配布したプリントまたはメールなどでお知らせしていますように、8月にコート改修工事をさせていただきます。期間中はいろいろご不便をおかけすると思いますが宜しくお願い致します。

◆工事期間： 2018年8月6日(月)から2018年8月22日(水)予定

詳細： 8月6日(月)～14日(火) 全面工事(レッスン休み・フロント休業)

8月15日(水)～22日(水) 屋上コート工事(レッスン、フロント共通常営業)

◆レッスン日程

8月15日(木)～G1、G2コートでレッスン実施

8月25日(土)～ 全面使用してのレッスン実施

注意：①8月15日、16日の平日キッズは15:00～15:50で行います。

②18日(土) 父母キッズはお休み・19日(日) 父母キッズはG2コートで定員増やして行います。

③19日(日) JrMクラスは18:30からWクラス、20:00からY/LBで実施します。

改修工事は雨天による変更も考えられます。その場合は改めてご連絡いたします。

■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！

「のどが渇いたな！」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。

■親子テニス教室〈テニス初心者の小学生親子対象〉

お子さんにテニスをやらせてみたいと考えているスクール生の方、お子さんと一緒に参加ください。またテニスをやってみたいなあ、テニスってどんなスポーツ？と気になる外部の方も是非、親子でテニス体験に来てください。

日時： 8月5日（日）14：30～15：30

参加費： 無料 定員：10組（20名）

お申し込みはクラブフロントまで

■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10日（月）～16日（日）までに行われた"段級テスト“の認定書は、7月24日（火）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、4年間頑張った生徒さんに賞状が授与されました。おめでとう！！メダル受賞者は下記のとおりです。（敬称省略）

4年皆勤賞

2013年6月～2018年5月 谷口 莉子（金 Jr）

金メダル

2015年6月～2018年5月 小池 晏聖（水 Jr）

銀メダル

2016年7月～2018年6月 小川 乃愛（月 Sh）

2016年6月～2018年5月 菊地 花漣（金 Jr）

銅メダル

2017年7月～2018年6月 菅野 浩平（日 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！！