

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(火)

8月分 10月 1日(火)

受講変更届け締切日

9月期：8月10日(土)

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。

■8月期限定！ やる気ZZ・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！

■8月イベントのお知らせ

- ① **Sh ゲーム練習会**（対象：Yクラス・Wは要相談）定員8名
◆日時：8月12日（月・祝） 13：00～15：30 ◆参加費：2,000円＋税
- ② **Jr ゲーム練習会**（対象：Yクラス・Wは要相談）定員8名
◆日時：8月21日（水） 13：00～15：30 ◆参加費：2,000円＋税
- ③ **第5回 JrM 部内戦**（対象：Y/LBクラス・Wは要相談）定員8名
◆日時：8月23日（金） 13：00～15：30 ◆参加費：2,000円＋税
- ④ **男子シングルス・大人クラス・対象B/P/R** 定員12名
◆日時：8月15日（木） 13：00～15：30◆参加費：2,500円＋税

各イベントは3日前からキャンセル料金がかかります。

■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4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(水)～16日(火)までに行われた"段級テスト"の認定書は、7月24日(水)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

2015年2月～2019年1月 田山 慧大(木 Jr)

金メダル

2016年5月～2019年4月 小谷野 百奈(月 JrM)・長沼 結来(月 JrM)

銀メダル

2017年7月～2019年6月 菅野 浩平(日 Jr)

銅メダル

2018年4月～2019年3月 稲毛 清孝(水 JrM)

2018年5月～2019年4月 村上 輝(日 Jr)

2018年6月～2019年5月 二村 藍唯(土 Sh)

2018年7月～2019年6月 松枝 湊大(水 Sh)・中澤 竜ノ助(水 Sh)

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！！