

# 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(水)

8月分 9月 30日(水)

受講変更届け締切日

9月期：8月10日(月)

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。

## ■夏限定・サマーチケットのご案内 (対象 Sh クラス～Jr クラス)

夏休み中、たくさんレッスンを受講して実力アップを目指しましょう！

受講可能期間：7月25日(土)～9月15日(火)

2枚フリー券購入により1枚チケットプレゼント (合計3枚のフリー券)

4枚フリー券購入により4枚チケットプレゼント (合計8枚のフリー券)

★料金 Sh クラス : 2枚フリー券 ¥4,400      4枚フリー券 ¥8,800

Jr クラス : 2枚フリー券 ¥8,800      4枚フリー券 ¥11,550

## ■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。

## ■UVカット商品キャンペーン開催中

---

そろそろ本格的に気温が高くなってきました。紫外線対策の準備はお済みですか？  
キャップ・サンバイザー、グローブ、アンダーウェアが入荷しています。レッスン受講の際、  
フロント内の商品をのぞいてみてください。

## ■レディースウェア新商品のご案内

---

ハワイの豊かな自然とアロハスピリッツを感じさせるリゾート・アイランド・ファッションのワードローブから生まれたテニスウェアの『*Lilly & Emma*』ハワイのデザイナーが手掛けたハイセンスなウェアを定価の半額にて絶賛販売中。Tシャツ、パーカーなどタウンウェアとしても活躍しそうです。7月限定の販売です。

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！！