

# 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(金)

8月分 10月 1日(金)

受講変更届け締切日

9月期：8月10日(火)

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月のイベント・お知らせ

久松プロレッスン会 一般・全クラス 現在 B/P/R コース定員です。

◆日時：8月9日(月・祝) 一般 W/Y/LB 11:00~13:00 / B/P/R 13:30~15:30

◆参加費： 5,500円/人 (キャンセル料は3日前からかかります)

岡田コーチ流バックハンドストローク練習会 一般

◆日時：8月24日(火) 14:00~15:30 W/Y/LB

8月31日(火) 14:00~15:30 B/P/R

◆参加費： 3,850円/人 (キャンセル料は3日前からかかります)

親子テニス教室 初心者の小学生親子

◆日時：8月22日(日) 14:30~15:30

◆参加費：無料

## ■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17日(土)~23日(金)までに行われた“段級テスト”の認定書は、7月31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。

## ■DUNLOP 魔法のラケット LX800 LX1000 限定販売キャンペーン(8/3~8/31)

**LX800 (255g) ¥38,500(税込) ➡¥30,800(税込)**

軽快に弾けるような飛びを実現し、柔らかでマイルドな打球感、フラット系ショットの決定力を高めたい方に

**LX1000 (255g) ¥39,600(税込) ➡¥31,680(税込)**

柔らかでマイルドな打球感を実現し強烈なパワーを発揮する。圧倒的な飛びを求めるダブルス中心のプレーヤーに。

※キャンペーン期間中のレッスン中に試打できます。

※ラケットにはサービスガット ICONIC TOUCHI が付きます。

## ■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ZZ皆勤賞

---

4年間レッスン休まず頑張った生徒さんに賞状、3年間頑張った生徒さんに金メダル、1年間頑張った生徒さんに銅メダルがコートで授与されます。おめでとう！メダル受賞者は下記の通りです。(敬称省略)

### 〈4年皆勤 賞状〉

2017年7月～2021年6月

菅野 浩平くん (日 JrM)

### 〈金メダル〉

2018年7月～2021年6月

中澤 竜ノ助くん (土 Jr)

### 〈銅メダル〉

2020年7月～2021年6月

大川 源智くん(火 Sh)

2020年6月～2021年5月

辻 さゆきさん (月 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！！