

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

6月分：8月 6日（土）

7月分：9月 3日（土）

受講変更届け締切日

8月期：7月10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。

■イベントのお知らせ

サーブ練習会

◆日時：7月22日（金）

①13：30～14：30 一般・W/Y/LB/B 定員：8名

②14：40～15：40 一般・LB/B/P/R 定員：8名

◆参加費：2,750円(税込)/人（キャンセル料は7日前からかかります）

◆受付開始：6月22日（水）0：00～

男子シングルス練習会 一般・B以上 10名

◆日時：7月26日（火）13：30～15：30

◆参加費：4,500円(税込)/人（キャンセル料は7日前からかかります）

◆受付開始：6月26日（日）0：00～

夏休み限定！入会不要の7日間トライコース（対象：外部生・幼稚園年中～高校生まで）

7月23日（土）～8月31日（水）の期間中、都合良い日に7日間、通常クラスで受講できます。土、日もOK！ラケットも貸し出しします。 スクール生のご家族・兄弟、姉妹に是非おすすめください。テニスには興味があるけれど普段、学校の部活や習い事で忙しい学生さん、夏休みを利用してテニスに初挑戦または実力アップを目指して是非参加下さい。（初心者、経験者共OKです）

受講料： キッズクラス（平日 火・木キッズのみ） ￥14,630（税込）

Shクラス ￥16,555（税込）

Jrクラス ￥21,749（税込）

JrMクラス ￥22,715（税込）

お申し込みはフロントまで。

■キッズ・ショート・ジュニアクラス対象“DAN-Qテスト”のお知らせ

年2回行われている段級テスト、今回は7月10日（日）～7月16日（土）の1週間、レッスン時間内に行います。日頃の練習成果がでるよう頑張りましょう！！（次回は12月実施予定です）

DAN-Qテストの詳細は “やる気ツズ通信” をご参照ください。

*レッスン雨天中止のクラスがあった場合でも この期間しかテストは行いません。雨が降った際は、期間内のクラスへお振替えいただきご受講ください。

キッズ	25級～21級
ショート	20級～16級
ジュニア W	15級～11級
ジュニア Y	10級～6級
ジュニア LB	5級～1級



■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としよう！

「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。

■やる気ッズ皆勤賞

1年間レッスンを休まず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！！

メダル獲得者は下記の通りです(敬称省略)

〈銅メダル〉 2021年2月～2022年1月 河内 花奈(月 Jr)

2021年5月～2022年4月 田中 春光(火 Sh)

2021年6月～2022年5月 萩尾 陽斗(月 Jr)

コーチ配置表は裏面にプリントしてあります。ご参照ください！！