

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(土)

8月分 10月 1日(土)

受講変更届け締切日

9月期：8月10日(水)

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

■8月11日(木・祝) 男子シングルス戦 (一般クラス B 以上レベル対象)

おまたせしました！第8回男子シングルス戦です。

毎回熱い対戦が繰り広げられます。今回もファイトあふれる質の高いプレーで優勝を狙いましょう！

◆日時： 8月11日(木・祝) 12:30~15:30

◆参加費： 2,750円(税込) キャンセル料は7日前からかかりますのでご注意ください。

◆定員： 8名

受付開始は、7月11日(月) 0:00~より

■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16日(火) 14:00~15:00

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

■ガット張りキャンペーン

暑い夏がやってきました！寒い時期にゆるめたテンションのままの方はいらっしゃいませんか？夏仕様のテンションに変えましょう。張り替えるなら今がお得です!!

また、硬化したガットは衝撃を吸収してくれないのでテニスエルボーなどのケガのもとです。3カ月以上たったガットは張替え時です！ガットを張替え気持ち良くボールを打ちましょう!!

◆期間： 7月23日(土)~8月21日(日)

■ヨネックスラケットキャンペーン

お待たせしました！ウィンブルドン活躍選手も使用しているヨネックスラケットキャンペーンです。

試打ラケットをご用意しておりますので、ラケットの買い替えをお考えの方は、是非お試しください。

キャンペーン期間：2022年7月18日(月)~8月24日(水)

対象機種：【E-ZONE】シリーズ、【V-CORE】シリーズ、【V-CORE PRO】シリーズ

以上対象機種が上記期間中 20%OFF、更にサービスガットが、(レクシススピード 1.25 又はポリーツアー

プロ 125 (フラッシュイエロー) の 2 種類から選べます) 付きます。(張代¥2,200 が別途発生します)

■キッズ・ショート・ジュニアクラス対象 “DAN-Q テスト” 認定書

7月10日(日)～23日(土)までに行われた“DAN-Q テスト”の認定書は、7月31日(日)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。

■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)

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

4年間レッスン休まず頑張った生徒さんに賞状、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〉

2018年7月～2022年6月

中澤 竜ノ助くん(土 Jr)

〈銅メダル〉

2021年5月～2022年4月

岩井 悠樹くん(月 Sh)

2021年6月～2022年5月

鈴木 堯子さん(日父母キッズ)

2021年7月～2022年6月

津田 賢吾くん(土 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！！