



無料振替期限のご案内

6 月分：8 月 6 日（水）

7 月分：9 月 3 日（水）

受講変更届け締切日

8 月期：7 月 10 日（木）

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。

■夏のガット張りキャンペーン

期間：7 月 1 日（火）～7 月 31 日（木）

体へのご負担やケガの防止のためにも、3 ヶ月に一度の張り替えをおすすめします。

『自分に合うガットは何だろう？』『テンションはこれで合ってるのかな？』などご質問があれば遠慮なくコーチにお尋ねください。

■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 20 日（日）～8 月 31 日（日）の期間中、都合の良い日に 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 ￥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）

お申込みはフロントまで。

■千歳テニスやる気ッズ夏祭り、みんなあつまれ！！

毎年恒例の夏祭り。コートでコーチ達やお友達と一緒にゲームしたりおやつを食べたり楽しもうね！

スクール生以外のお友達の参加も大歓迎！（対象：幼稚園生～小学生まで）

◆日時： 7 月 21 日（月・祝） AM 10：00～12：00

◆参加費： 前売り券 500 円・当日券 700 円

前売り券の購入・お申込み・お問合せはフロントまで。7/1 受付開始

当日券を購入する場合混雑のためお待たせすることがありますので、前売り券ご購入を推奨しています。

■ジュニア M_W クラス新設のお知らせ

土曜日の 18：30～20：00 にジュニア M クラスを新設いたします。

詳細はコーチ配置表をご確認ください。7 月 10 日までの受講変更届の提出で 8 月期からの在籍変更が可能です。

7 月期につきましては振替にてご利用ください。

■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（木）～7月16日（水）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“やる気ッズ通信”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・通気性の良いものがおすすめです。タオルを持参し、汗は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 250 ml 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

2年間レッスンを休まず頑張った生徒さんに銀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）

〈銀メダル〉 2023年4月～2025年3月 長谷川 幹人 （土 Sh）

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！！