

# オールサムズジュニアNEWS

2014年・夏

今年の夏は“冷夏”という噂がありました。どうやら噂レベルで終了のようです。というわけで、残念ながら今年の夏も半端ない暑さになりそう。十分な熱中症対策をお願いします。



## ① 水分補給はこまめに

夏のコートはあつという間に体内の水分を抜いてしまいます。水分はこまめに補給しましょう。ただし“水”だけだと血中塩分が薄れてしまうので、より疲れやすくなってしまいます。水分とともに、塩分も採るようにしましょう。

※アルコールでは水分補給になりません。逆に水分を失ってしまいますので、プレー中の飲酒は厳禁です。

## ② 適度に休憩しましょう

試合中などはなかなか難しいのですが、レッスン、レンタルコートの場合は、合間合間に休憩をいれてください。

## ③ 具合が悪く感じたらストップ

頭がボーっとしてきたり、軽いめまい等を感じたら、すぐにプレーをストップしましょう。

熱中症かも…と感じたら、遠慮せずに担当コーチに伝えるか、フロントまでご一報ください。

## 【お盆期間中】スクールお休みのご案内

今年もお盆期間中【8月12日(火)～15日(金)】は通常のスクールはお休みになります。スクールはお休みですが、期間中にいっぱい特別レッスン・イベントを開催します。厳しく、楽しく頑張りましょう！詳しくは裏面をご覧ください。

## 8月はプライベートレッスン、レンタルコートがお得です！

### 弱点克服、強化練習に《プライベートレッスン》

8月1日より土、日、祝祭日も平日もプライベートレッスン料を30分あたり

おとなの方 2,970円、ジュニアスクール生 2,376円でお受けいただけます。

期間は8月31日(日)まで。ただしお受けいただけない日や時間帯もあります。受講希望の方は直接コーチまで！

### お友達と、ご家族で《レンタルコート》

8月中は平日のレンタルコートが、ぐっとお得になります。

鎌ヶ谷(朝9時～17時)、船橋(朝8～18時)の平日料金が1面1時間当たり1,080円！

この機会にぜひご利用ください。



### 土日早朝のレンタルコートもお得！

8月だけに限らず、土日早朝のレンタルコートは朝7時～9時の2時間が通常6,912円のところ、5,400円にてご利用いただけます。

## ジュニアサマーセッション開催

オールサムズのジュニアスクール生以外でも、夏の間だけオールサムズのスクールに入ってレッスンを受けることができます。もちろんスクール生も通常レッスンにプラスして受講することも可能です。お友達、兄弟姉妹でレッスン受講希望の方がいらっしゃいましたらご紹介ください。初心者、初級レベルのジュニアも大歓迎です。

1か月集中してレッスンすると、ぐっと上手になりますよ。

※ビーチテニスのサマーセッションもあります。詳しくはビーチ担当(善一コーチ or 葵コーチ)まで！

●対象：4歳から高校生まで、初心者からトーナメントレベルまでOK！

●期間：8月31日(日)まで

ただし8月12日(火)～15日(金)はレッスンお休みです。詳細はフロントまでどうぞ！

## オールサムズ テニスクラブ&ビーチスポーツパーク

鎌ヶ谷 047-445-4904

船橋&BSP 047-406-6665

# ジュニアの夏イベント

8月12日(火)から15日(金)までは通常のスクールはお休みです。イベントへのご参加お待ちしております！

## ●試合のやり方をおぼえよう！ & 試合をやってみよう！

夏休みの間に試合のやり方をばっちりおぼえて、選手デビューしよう！

のびのび(6歳以上)、J1、J2、TブルーBで試合のやり方がわからないジュニアは絶対参加しよう！

鎌ヶ谷・船橋のどちらにも参加OK！ お申し込みはサービスエースで！！

### レッドボールで 《試合のやり方をおぼえよう》

対象：のびのび(6歳以上)、J1(小学校低学年)

参加費：1,512円 外部ジュニア1,620円  
または●のびのびの振替枠ひとつ+540円  
●J1の振替枠ひとつ

7月31日(木)	15:30~16:40	船橋
8月5日(火)	15:00~16:10	船橋
8月6日(水)	14:30~15:40	鎌ヶ谷
8月11日(月)	14:30~15:40	鎌ヶ谷
8月19日(火)	15:00~16:10	船橋
8月21日(木)	15:00~16:10	鎌ヶ谷

### グリーンボールで 《試合のやり方をおぼえよう》

対象：J1(小学校高学年)、J2、TブルーB

参加費：1,512円 外部ジュニア1,620円  
または●各クラスの振替枠ひとつ

8月4日(月)	14:30~15:40	鎌ヶ谷
8月7日(木)	15:30~16:40	船橋
8月8日(金)	14:30~15:40	鎌ヶ谷
8月18日(月)	14:30~15:40	鎌ヶ谷
8月20日(水)	14:30~15:40	船橋
8月26日(火)	15:00~16:10	船橋

試合のやり方をだいたいおぼえたらうで試ししてみよう！！  
鎌ヶ谷、船橋どちらでも、または両方でも参加OK！



### レッドボール大会

対象：のびのび(6歳以上)、J1(小学校低学年)

参加費：1,620円 外部ジュニア1,728円  
振替枠を金券としてご利用できます。

8月22日(金)	11:00~12:30	鎌ヶ谷
8月28日(木)	15:00~16:30	船橋

### グリーンボール大会

対象：J1(小学校高学年)、J2、TブルーB

参加費：2,160円 外部ジュニア2,376円  
振替枠を金券としてご利用できます。

8月25日(月)	11:00~13:00	鎌ヶ谷
8月29日(金)	14:00~16:00	船橋

## ●トーナメントクラス&ソフトテニス特練

トーナメントクラスとソフトテニスのジュニアはスクールお休み期間中でも特練でがっつりやります。

お申し込みはサービスエースで！

Tブルー	8月14日(木)	17:00~19:00	鎌ヶ谷	参加費：2,592円 または振替枠ひとつ
Tグリーン	8月12日(火)	18:00~20:00	鎌ヶ谷	
Tイエロー	8月12日(火)	17:00~21:00	船橋	※4時間スペシャル特練 参加費：3,888円 または振替枠ふたつ
	8月13日(水)	17:00~21:00	鎌ヶ谷	
	8月14日(木)	19:00~21:00	船橋	参加費：2,592円 または振替枠ひとつ
Jソフト	8月14日(木)	19:00~21:00	鎌ヶ谷	参加費：2,592円 または振替枠ひとつ +540円

## ●マッチ練やるよ！

Tグリーン、Tイエロー、Jソフトクラスのジュニアを対象に、マッチ練習会を開催します。外部ジュニアもOK。  
参加費はスクール生1,620円、外部ジュニアは2,160円です。

Tブルー	8月1日(金)	10:00~14:00	船橋
Tグリーン& Tイエロー	7月29日(火)	13:00~17:00	船橋
	8月5日(火)	13:00~17:00	船橋
Jソフト	8月29日(金)	11:00~15:00	船橋

宿題も  
しろよ

