

おとなの オールサムズ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が抜けてしまいます。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 具合が悪いと感じたらストップ

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。お知り合いのお子様など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。

●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

おとなの夏イベント

オールサムズは夏のイベントも盛りだくさん。ぜひ遊びにきてください。

●楽しくダブルス

久しぶりに復活！のダブルスイベント。勝ち負けは関係なく、コーチと一緒に楽しくダブルスしましょう。テニスをして、おしゃべりをして…そんなゆるーいイベントです。皆様のお越しをお待ちしております。

日時：8月5日(火) 12:00～15:00

会場：オールサムズ鎌ヶ谷

対象：ステップ、トゥモロー、さわやか、Sさわやか、プレしごき隊

参加費：スクール生2,160円 振替枠を金券としてご利用いただけます。外部の方は2,376円。

お申し込みはサービスエースで！

●納涼テニス

涼しいナイターで、楽しくゲームしましょう！今夏の納涼テニスはテーマ別、クラス別に3日間開催です。

参加費はスクール生2,160円。振替枠を金券として使用できます。外部の方は2,376円。

会場はすべてオールサムズ船橋です。

●8月12日(火) 17:00～20:00 【楽しくダブルス】

対象：トゥモロー、プレしごき隊、しごき隊、Sしごき隊、LCD

●8月13日(水) 17:00～20:00 【楽しくシングルス】

対象：シングルのやり方がだいたいわかっていればどなたでも。レベル別にゲームをお楽しみいただけます。

●8月14日(木) 17:00～20:00 【楽しくダブルス】

対象：フレッシュ、ステップ、さわやか、Sさわやか やさしくやります。

お申し込みはサービスエースで！

●おとなのランク戦・8月大会

暑い夏でも遠慮なく開催します。ただいま出場者募集中！お申し込みはサービスエースでどうぞ！

●女子ダブルス&男子ダブルス

勝敗別に楽しく4試合！負けても負けてもぜんぜんへっちゃらなダブルス大会です。

8月23日(土) 13:00～ 会場：オールサムズ船橋 参加費：ペア5,200円(スクール生割引あり)

●シングルス

レベル別に3試合。B大会なら試合が初めての方でも大丈夫です。平日大会は全レベルOK。

※《おおよそのレベル分け》市民大会2回戦進出レベル以上→A大会、市民大会初戦負けレベル以下→B大会

A大会 8月16日(土) 13:00～ 会場：オールサムズ船橋 参加費：4,000円(スクール生割引あり)

B大会 8月17日(日) 13:00～ // //

平日大会 8月21日(木) 9:30～ // 3,000円(スクール生割引なし)

●おとなのランク戦・平日女子大会

女性限定、レベル不問。スクール生は振替枠を使用してご参加いただけます。

毎月開催しておりますが、8月は下記の日程です。ご参加お待ちしております。

●女子ダブルス 4試合やります！

8月28日(木) 9:30～ 会場：オールサムズ船橋 参加費：ペア4,000円

《Sしごき隊・しごき隊・LCD・プレしごき隊は振替枠ひとつでOK》

《トゥモローは振替枠ひとつ+300円でOK》

●女子シングルス 3試合やります！

8月29日(金) 9:30～ 会場：オールサムズ船橋 参加費：おひとり3,000円

《Sしごき隊・しごき隊・LCD・プレしごき隊は振替枠ひとつ+1,000円でOK》

《トゥモローは振替枠ひとつ+1,300円、もしくは振替枠ふたつでOK》

お申し込みはサービスエースで。初めての方は大会事務局(047-406-6669)までお電話でもOK。

おとなの夏特練！

スクールお休み期間中も、しっかり練習。いろんなテーマで楽しく上達しましょう！

会場はすべてオールサムズ鎌ヶ谷です。

参加費：60分レッスン 1,620円(外部の方1,782円)

90分レッスン 2,430円(外部の方2,646円)

振替枠を金券としてご利用いただけます。お申し込みはサービスエースで！外部の方はお電話もOK！

8月12日(火) ●磐長谷コーチの“基本を見直そう”レッスン

なんといっても基本が一番大事。“打ち方があっていないか自信がない…” “応用は完璧なんだけど…” という方、ここはひとつ見直してみましょう。わずか60分とはいえ集中してやることで、自信を持って打てるようになります。

	時間	レッスン内容	受講対象
60分レッスン	10:00~11:00	バックハンドストローク	打ち方がよくわからない方 打ち方で悩んでいる方 ならどなたでもOK。
	11:30~12:30	フォアハンドストローク	
	13:00~14:00	スマッシュ	
	14:30~15:30	サーブ	
	16:00~17:00	バックボレー	

8月12日(火) ●大沼コーチの“打ち合いで練習しよう”

最新機能の3段ギア《やさしい→ふつう→鬼》を搭載したオールサムズが誇る2代目打ち込みマシーン“大沼コーチ”が、みなさんのレベルに合わせてひたすら打ち続けます。

	時間	レッスン内容	受講レベル
90分レッスン	10:30~12:00	とことん打ち合い練	ステップ・トゥモロー・プレしごき隊
60分レッスン	12:30~13:30	楽しく打ち合い練	フレッシュ・さわやか・Sさわやか
90分レッスン	14:30~16:00	鬼レベル ラリー練	しごき隊・Sしごき隊・LCD

8月13日(水) ●大沼コーチの“ダブルス練”

コーチと一緒にダブルスのゲームをやりながら練習しましょう。

ペアになっても対戦相手になってもコーチは表面はやさしく、時には暑苦しくご指導いたします。

	時間	受講レベル
90分レッスン	12:30~14:00	しごき隊・Sしごき隊・LCD
	15:30~17:00	トゥモロー・プレしごき隊・Sさわやか

8月13日(水) ●ともコーチの“とことん打込練” PART1

いっぱいボールが打てる“オールサムズ打込練” コーチの腕が上がらなくなるまで、90分間目いっぱい球出しさせていただきます。たくさんボールを打ちたい方ならどなたでもOK。

	時間	レッスン内容
90分レッスン	11:00~12:30	やさしくのんびり球出し。さわやか・フレッシュの方にもおすすめ。
	14:00~15:30	きびしくハードに球出し。そういうのがお好みの方お待ちしております。

8月14日(木) ●泉コーチの強化練“チャンスボールを決めろ！”

数年前に天台のテニスコートで多くの方が見守る中チャンスボールを決められなかった泉コーチが、その後の猛練習で体得した“チャンスボールに対する奥義”を惜しげもなく伝授します。

	時間	レッスン内容	受講対象
60分レッスン	10:00~11:00	ストロークのチャンスボール	チャンスボールがなかなか決まらない方 チャンスボールが来ると緊張してしまう方
	12:00~13:00	ネットプレーのチャンスボール	

8月14日(木) ●泉コーチの強化練“男の花区特練”

女性の目を意識することなく、泉コーチと男だけで繰り広げられる奥の深い世界を堪能してください。

	時間	レッスン内容	受講対象
90分レッスン	13:30~15:00	ダブルス練	しごき隊・Sしごき隊に 所属する男性
	15:30~17:00	シングルス練	

8月14日(木) ●まさとコーチの強化練“魂のストローク”

ボール出しと打ち合いで、ストロークと魂のレベルアップを！

	時間	受講レベル
90分レッスン	12:00~13:30	トゥモロー・プレしごき隊
	14:00~15:30	フレッシュ・ステップ・さわやか・Sさわやか

8月15日(金) ●ともコーチの“とことん打込練” PART2

いっぱいボールが打てる“オールサムズ打込練” 第2弾はテーマ別に行きます！

PART1で腕がきつくなってしまったので、PART2は60分。でも濃密に攻めます！

ボールをたくさん打ちたい方ならどなたでもOK。

	時間	レッスン内容
60分レッスン	11:00~12:00	ネットプレー
	12:30~13:30	ストローク

8月15日(金) ●大沼コーチの“シングルス練”

おとなのランク戦出場を目指して、さらなる高みを目指して、シングルの練習をしましょう。

	時間	レッスン内容	受講対象
90分レッスン	11:00~12:30	やってみようシングルス	ステップ・トゥモロー・プレしごき隊・Sさわやか
	13:00~14:30	シングルス強化練習	しごき隊・Sしごき隊

夏のビーチイベント！

砂の上で、半端ない解放感！ ビーチで夏を満喫しよう！！

8月限定 ワンコインビーチテニス体験

新しいスポーツを始めたい方、運動をしたい方、ストレス解消をしたい方、ダイエットをしたい方、等々なんでもOK。ビーチテニス未体験の方を対象にしたワンコイン体験会です。

日程：8月10日(日)、16日(土)、31日(日) 16:30~17:30

参加費：500円

対象：大学生以上

お申し込みはサービスエースで

ママさん限定 ビーチテニスママさんサークル

ママさんのママさんによるママさんのためのビーチテニスサークルです。子供連れでもOKです。

サークルといっても初めはやさしく指導いたしますので、スポーツに縁のない方でもすぐに楽しめるようになります。

まだ手が離せないお子さんがいる方でも、すぐそばで遊ばせられるから安心です。

日程：8月26日(火) 10:30~11:30

参加費：500円

対象：ママさん または主婦の方

お申し込みはサービスエースで