

●スクールスケジュール ●フィットネスプログラムについて ●キッズ・ジュニアクラス限定もう1クラス増やすと受け放題! ●ラケットキャンペーン開催 ●上杉管理栄養士からの一口メモ ●年末年始特別レッスン(裏面)

### ●スクールスケジュール

～年始には特別レッスン開催!! 裏面をご覧ください～



12月度:12/3(月)～12/30(日) 休講日:12/2(日)、12/31(月)  
 1月度:1/4(金)～1/31(木) 休講日:1/1(火)～1/3(木)  
 2月度:2/1(金)～2/28(木)



※12/31(日)、1/1(月)は、休館日となりますので、フロント営業もお休みとなります。  
 ※1/2(水)、1/3(木)の休講日には、特別レッスンを行います。

### ●フィットネスプログラムについて

～スクール生は無料で受講できるのはご存知ですか?～

テニススクールで、在籍クラス(大人の方)をお持ちの方は、フィットネスルームで行われているフリープログラムを無料で4回(1ヶ月)受講できます。曜日、時間はフィットネススケジュールでご確認ください。レッスンの前後に、プログラムに参加して、身体のケアをしてみてください。怪我の防止にもなりますよ! ※庭球道場、スーパースクール、テニサポ会員に在籍の方は、回数制限はありません。

【フリープログラム内容】 各プログラム1回30分間 各定員8名様

- ①ストレッチプログラム…柔軟性改善のためのシンプルなストレッチのクラスです。身体が硬い方や、疲労回復したい方などにおすすめです。
- ②コンディショニングプログラム…怪我の予防、改善、パフォーマンスアップの為に、簡単なエクササイズを行います。バランス能力や、身体を上手に動かせるようになりたい方におすすめです
- ③ベーシックトレーニング…身体作りに基礎となるストレングストレーニングの初級編です。これから筋トレを始めたい方、テニスに必要な筋力を身に付けたい方におすすめです。

～ご予約について～

- ①ご利用日の1週間前からのご予約となります。
- ②同じプログラムを同時にはお申込みできません。
- ③プログラム受講後に、次回のプログラムをお申込みください。
- ④お申込みは、フロント又は、Webシステムよりお申込みいただけます。



### ●キッズ・ジュニアクラス限定 もう1クラス増やすと受け放題!

～沢山テニスしてレベルアップ～

1月度にクラスを増やすと1月度はレッスン受け放題となります。冬休み、是非レッスンを沢山受けてくださいね。

【対象クラス】 キッズ、ジュニア、昭和の森テニス部、ソフトテニス

【料 金】 2クラス目以降は、¥4,320の割引となります!  
 平日キッズ…¥1,940、土日キッズ…¥3,240  
 平日ジュニア…¥5,080、土日ジュニア…¥6,480  
 昭和の森テニス部…¥8,420  
 ソフトテニス…¥5,080 で、もう1クラスが受講できます!!



【お申込み】 クラス増の受付は、12/16(日)より開始

### ●ラケットキャンペーン開催

～クリスマスプレゼント&お年玉にいかがですか?～

【日程】 SRIXON…12/5(水)～12/27(木)  
 HEAD…1/9(水)～1/27(日)

- 【特典】
- ①定価より20%OFF
  - ②サービスガット付き
  - ③張り代サービス
  - ④オリジナルタオル



### ●上杉管理栄養士からの一口メモ

～年末年始気を付けたい食事のこと～

年末年始は忘年会やクリスマス、新年会とイベントが盛沢山ですね。楽しく過ごすためにも、「食べすぎ」「飲みすぎ」には気を付けましょう。

- ①お酒は「エンピティカロリー」。無意識に無駄なエネルギーの摂りすぎ注意!  
 ※エンピティカロリーとは、「身体に必要な栄養素が入っていない」という意味
- ②居酒屋で頼むものは、低脂質高タンパク質おかずをチョイスしましょう。
- ③食べ過ぎた翌日は、消化の良いお食事ですリセット!



12月の栄養だよりの内容と合わせて、年末年始楽しくお過ごしください。



お申込み・お問い合わせは…

昭和の森テニススクールフロント迄 TEL:042-546-3055

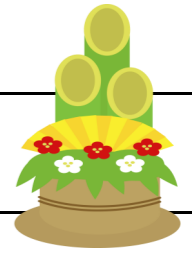
★年末年始 特別レッスン

12/12(水)～ご予約を受付致します

スクールWEBシステムからのご予約方法

《特別レッスン》 → 《新たなレッスンのお申込みはこちら》 → 《ご希望のレッスン名の選択》 → 《お支払い方法の選択》 → 《申込》 ご予約完了!!

レッスン	内容	1/2(火)	1/3(水)
早朝シングルス練習会 料金:¥2,220 定員:各16名	少人数設定のシングルス練習会です。		●8:00～10:00 小林
新春初打ちの会 ゲーム練習会 料金:¥1,500 定員:各28名	参加者全員でゲーム練習を行います。 組み合わせは、当日コーディネーターがアレンジいたします。	●12:00～14:00 岡川 ※コート集合となります。 ※フロントが営業していませんので、受講料はコーチにお支払いください。できるだけ釣銭が無い様にお持ちください。	
2時間総合パーフェクト 料金:¥4,570 定員:各10名 ※振替受講可 差額¥1,700	基本が出来ていると出来ないとは上達のスピードが違います。2時間で徹底的に基本を身に付けていきます。 「基本が崩れているかも?」という方にもおススメです。		●10:00～12:00 ①初・初中:降矢 ②中1.2:岡川 ③中3～:南
2間みっちりラリー 料金:¥4,570 定員:各8名	クロスラリー・ボレーストロークを中心に、みっちりラリーしましょう		●12:00～14:00 ①初・初中:南 ②中1.2:降矢 ③中3～:岡川



★キッズ・ジュニア 年末チャレンジジュニア 12/1(土)～ご予約受付中

レッスン	内容	12/23(日)	12/24(月)	12/26(水)	12/27(木)
チャレンジジュニア 料金¥3,240	日頃、練習していることを試そう!!試合(ゲーム)を覚えて、テニスというスポーツを学んでいきます。	●18:00～12:00 ※デコターフコート レギュラーボール ビギナー 定員:12名	●14:00～16:00 ※デコターフコート レッドボール 定員:16名 親子でテニス&チャレンジジュニア	●13:00～17:00 ※デコターフコート オレンジボール 定員:12名	●13:00～17:00 ※デコターフコート グリーンボール 定員:12名

★12月特別企画 予約受付中!

レッスン	内容	日程・レベル	レッスン	内容	日程レベル
岡川コーチによる2時間デコラリー スクール生 ¥4,750 一般 ¥5,150 デコターフコート(定員6名)	高くはずみ、回転量が多いスピも打てるデコターフコートでクロスラリー、ボレーストロークを中心にみっちりラリー。 ※3名様より成立とさせていただきます。	<初中級～中級4> 12/26(水)9:00～11:00 <中級1～上級> 12/27(木)9:00～11:00	比嘉プロによる『比嘉練』 スクール生 ¥5,800 一般の方 ¥6,300 デコターフコート(定員6名)	テーマ別の厳しい練習で実戦に役立つ練習を届けます。 ※1名様の場合60分、2名様の場合90分、3名様以上で120分となります。	<中級1～上級> 12/11(火)13:00～15:00 『とことんストローク 総合編』 12/14(金)11:00～13:00 『とことんボレー 総合編』 12/25(火)13:00～15:00 『とことんシングルス練習』
岡川コーチによる2時間ダブルス実戦 スクール生 ¥4,980 一般 ¥5,380 デコターフコート(定員6名)	ダブルスのポジション・配球を中心に、実戦に強くなることを目的とします。 ※3名様より成立とさせていただきます。 ※11/30(金)より受付開始となります。	<中級1～上級> 12/26(水)11:00～13:00	渋谷コーチによるTTM(徹底的に身に付ける)シリーズ スクール生 ¥5,100 一般の方 ¥5,600 デコターフコート(定員6名)	ボール出しを中心に、一つ一つ段階的に基礎を積み上げていき、それぞれの視点で身体に記憶するまで反復練習を繰り返していくレッスンです。 こんな方にぴったり! 1.このショットだけ上手できない… 2.短期間で身につけたい! 3.コーチからいつも同じアドバイスが… 4.自分でミスをした時の矯正法をしりたい	<中級1～上級>11:00～13:00 ●ストローク編 12/3(月),10(月),20(木) ●ボレー編 12/5(水),18(火),21(金)
岡川コーチによる2時間ストロークレッスン スクール生 ¥4,750 一般 ¥5,150 デコターフコート(定員6名)	1時間はボール出し、1時間はラリー系のストロークで2時間みっちりストローク練習をいたします。 ※3名様より成立とさせていただきます。 ※11/30(金)より受付開始となります。	<初中級～上級> 12/27(木)11:00～13:00	佐藤友コーチによる女性限定 ダブルス実戦 スクール生 ¥4,980 一般の方 ¥5,380 デコターフコート(定員6名)	各ショットの基本練習もしっかり入れ、女性ダブルス特有の実戦練習を行います。 ※3名様より成立とさせていただきます。	<中級1～中級2> 女性限定 12/11(火)10:00～12:00 12/25(火)10:00～12:00
岡川コーチによるワンデーミニキャンプ スクール生 ¥12,600 一般 ¥13,600 デコターフコート(定員8名)	午前:ショット別基本練習 午後:総合実戦練習(主にダブルスの戦術を習得) ※支払いは現金のみとなります。 ※3名様より成立とさせていただきます。	<中級1～上級> 12/28(金)11:00～17:00 (13:30～15:00 昼食・休憩)	佐藤友コーチによる『Good Morning』～早朝シングルス練習会～ スクール生 ¥2,050 一般の方 ¥2,250 カーペットコート(定員12名)	定員1面4名の超少人数設定の早朝シングルス練習会です。(ウォーミングアップ15分、ゲーム45分) ※参加人数により面数に変更がございます。	<初中級～上級> 全日程6:30～7:30 12/1(土),8(土),15(土),22(土),29(土)
上杉プロによる30分プライベートレッスン スクール生 ¥5,720 一般の方 ¥6,220 デコターフコート (定員1名)	上杉プロによるプライベートレッスン 1名でもグループでもOKです。家族や友達、みんなで30分間コーチを独り占めできます。	<フリー> 12/7(金)、18(火)、20(木) ①13:00～13:30 ②13:30～14:00 ③14:00～14:30 ④14:30～15:00 12/19(水) ①10:00～10:30 ②10:30～11:00 ③11:00～11:30 ④11:30～12:00	<b>特別レッスンについて...</b> ○ご予約の少ないレッスンは、レッスン日の3日前に一度締めさせていただきます。 (人数によっては、不成立になったり、合同になる場合もございます。) ○コーチが急に変更になる場合もございます。 ○レッスン日の3日前からのキャンセルは、キャンセル料(100%)を頂きます。		